

2026-02-06 piątek		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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2420,49 Białko ogółem [g]: 101,16 Tłuszcz [g]: 75,68 Kw. tł. nasycone [g]: 15,10 Węglowodany ogółem [g]: 345,32 W tym cukry [g]: 109,04 Błonnik pokarmowy [g]: 27,46 Sód: 2001mg
	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) Twarożek z ziołami 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2120,45 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz [g]: 54,66 Kw. tł. nasycone [g]: 13,28 Węglowodany ogółem [g]: 328,61 W tym cukry [g]: 106,77 Błonnik pokarmowy [g]: 27,68 Sód: 1992mg
	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) Twarożek z ziołami 70g (BIA) Pomidor b/s 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,18 Białko ogółem [g]: 111,37 Tłuszcz [g]: 65,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,68 W tym cukry [g]: 48,15 Błonnik pokarmowy [g]: 38,73 Sód: 1997mg
	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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 70g (BIA) 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 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3576,82 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 130,98 Kw. tł. nasycone [g]: 59,86 Węglowodany ogółem [g]: 485,79 W tym cukry [g]: 117,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,02 Sód: 2021mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-07 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml 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)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Gulasz drobiowy duszony 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. Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2141,82 Białko ogółem [g]: 93,69 Tłuszcz [g]: 61,71 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 313,40 W tym cukry [g]: 68,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,70 Sód: 1876mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 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. Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,02 Białko ogółem [g]: 93,98 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sód: 1855mg
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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 drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 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. Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2441,46 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sód: 1867mg
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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 drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 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 jajeczna 70g (IAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3047,66 Białko ogółem [g]: 109,15 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sód: 1899mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-08 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, JAJ) Dżem 50g (2x25g) Ogórek kiszony 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 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 Sód: 2145mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 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 Sód: 2198mg
	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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, JAJ) Twaróg w kostce 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 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]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sód: 2201mg
	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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (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	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 wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 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 Sód: 2221mg

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-09 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Żurek 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, IAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2119,73 Białko ogółem [g]: 71,90 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 347,46 W tym cukry [g]: 83,50 Błonnik pokarmowy [g]: 26,07 Sód: 2156mg
	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 Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, IAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 1931,11 Białko ogółem [g]: 63,98 Tłuszcz [g]: 40,74 Kw. tł. nasycone [g]: 9,77 Węglowodany ogółem [g]: 337,26 W tym cukry [g]: 84,07 Błonnik pokarmowy [g]: 19,38 Sód: 2123mg
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁYCH 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Ryż pełnoziarnisty 200g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 94,15 Tłuszcz [g]: 73,50 Kw. tł. nasycone [g]: 20,94 Węglowodany ogółem [g]: 368,93 W tym cukry [g]: 44,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sód: 2145mg
	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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, IAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2920,67 Białko ogółem [g]: 84,19 Tłuszcz [g]: 103,63 Kw. tł. nasycone [g]: 55,91 Węglowodany ogółem [g]: 424,65 W tym cukry [g]: 84,56 Błonnik pokarmowy [g]: 25,70 Sód: 2178mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-10 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, 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 gotowana 50g (SOJ) Brokuł 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,48 Białko ogółem [g]: 109,30 Tłuszcz [g]: 69,54 Kw. tł. nasycone [g]: 16,07 Węglowodany ogółem [g]: 360,94 W tym cukry [g]: 63,84 Błonnik pokarmowy [g]: 25,33 Sód: 2345mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,46 Białko ogółem [g]: 102,02 Tłuszcz [g]: 68,12 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,44 W tym cukry [g]: 61,19 Błonnik pokarmowy [g]: 23,16 Sód: 2321mg
	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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser biały w plastrach 30g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,64 Białko ogółem [g]: 130,57 Tłuszcz [g]: 88,30 Kw. tł. nasycone [g]: 26,89 Węglowodany ogółem [g]: 342,88 W tym cukry [g]: 37,42 Błonnik pokarmowy [g]: 29,60 Sód: 2334mg
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser biały w plastrach 30g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 380g (w tym 200g makaronu, 180g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3401,29 Białko ogółem [g]: 125,08 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,99 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sód: 2322mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-11 środa	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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100g/100ml (GLU) 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód: 2134mg
	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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100g/100ml (GLU) 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód: 2178mg
	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 rzodkiewką 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100g/100ml (GLU) 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód: 2199mg
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek na słodko 70g (BIA) Szynka wieprzowa 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) Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym 100g/100ml (GLU) 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 drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 105,34 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 48,77 Węglowodany ogółem [g]: 438,31 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód: 2187mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-12 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 fasolowa 300ml (SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód: 2220mg
	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) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód: 2251mg
	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) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód: 2135mg
	BOGATOBIALKOWA/ 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) 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 ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami 380g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,93 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 58,96 Węglowodany ogółem [g]: 453,72 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód: 2146mg

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-13 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 drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biskvity 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód: 2235mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek homogenizowany 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (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. Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biskvity 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód: 2322mg
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek homogenizowany 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 dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 150g (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. Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mandarynki 2szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód: 2456mg
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek homogenizowany 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 dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos ziołowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 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. Polędwica sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biskvity 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,69 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,74 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód: 2477mg

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-14 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2141,82 Białko ogółem [g]: 93,69 Tłuszcz [g]: 61,71 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 313,40 W tym cukry [g]: 68,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,70 Sód: 2067mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,02 Białko ogółem [g]: 93,98 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sód: 2022mg
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 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 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2441,46 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sód: 2102mg
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 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 ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 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 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3047,66 Białko ogółem [g]: 109,15 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sód: 2134mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-15 niedziela	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Bitki smażone 80g Sos własny 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	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 Sód: 2299mg
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 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	Wafle ryżowe 3szt.	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 Sód: 2267mg
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (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 koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sód: 2301mg
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (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 koperkowy 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	Wafle ryżowe 3szt.	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 Sód: 2350mg

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med