

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                          | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny        | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-17 sobota | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser żółty 60g (BIA)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g       |                                                                                         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                     |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Mus owocowy 100g     | Wart. energetyczna [kcal]: 2204,07<br>Białko ogółem [g]: 81,41<br>Tłuszcz [g]: 69,26<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,56<br>Węglowodany ogółem [g]: 323,32<br>W tym cukry [g]: 75,48<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,16<br>Sól [g]: 8,85    |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)    | Mus owocowy 100g     | Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85<br>Białko ogółem [g]: 75,26<br>Tłuszcz [g]: 52,58<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,00<br>Węglowodany ogółem [g]: 324,28<br>W tym cukry [g]: 78,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,23<br>Sól [g]: 6,49    |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1sz.  | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                              | Mus owocowy b/c 100g | Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32<br>Białko ogółem [g]: 101,33<br>Tłuszcz [g]: 80,14<br>Kw. tł. nasycone [g]: 28,21<br>Węglowodany ogółem [g]: 340,34<br>W tym cukry [g]: 39,95<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,03<br>Sól [g]: 11,29  |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA             | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 380g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)  | Mus owocowy 100g     | Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29<br>Białko ogółem [g]: 103,71<br>Tłuszcz [g]: 118,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,99<br>Węglowodany ogółem [g]: 447,56<br>W tym cukry [g]: 95,04<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,11<br>Sól [g]: 12,15 |

|                      |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                       | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-18 niedziela | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z wędliny 70g (SOJ)<br>Dżem 50g (2x25g)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                          |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Kapusta czerwona zasmażana 150g<br>Kompot owocowy 250ml            |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Ogórek konserw. 60g (GOR)<br>Sałata 20g                      | Wafle kukurydżiane 3szt.            | Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22<br>Białko ogółem [g]: 79,72<br>Tłuszcz [g]: 76,86<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,93<br>Węglowodany ogółem [g]: 297,68<br>W tym cukry [g]: 57,02<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,93<br>Sól [g]: 7,25    |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                    |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab duszony 80g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                | Wafle kukurydżiane 3szt.            | Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34<br>Białko ogółem [g]: 75,06<br>Tłuszcz [g]: 60,95<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,39<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,20<br>W tym cukry [g]: 60,57<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,27<br>Sól [g]: 7,59    |
|                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek homogenizowany 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab duszony 80g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Mandarynki 2szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                                            | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33<br>Białko ogółem [g]: 93,18<br>Tłuszcz [g]: 75,03<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,57<br>Węglowodany ogółem [g]: 315,88<br>W tym cukry [g]: 24,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,73<br>Sól [g]: 9,64    |
|                      | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab duszony 120g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml    | Mandarynki 2szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Wafle kukurydżiane 3szt.            | Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33<br>Białko ogółem [g]: 109,36<br>Tłuszcz [g]: 122,70<br>Kw. tł. nasycone [g]: 57,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 443,62<br>W tym cukry [g]: 58,94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,66<br>Sól [g]: 10,19 |

|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                               | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                 | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-19 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                         | Zupa fasolowa 300ml (SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml              |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA) | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33<br>Białko ogółem [g]: 91,22<br>Tłuszcz [g]: 55,19<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,68<br>Węglowodany ogółem [g]: 333,27<br>W tym cukry [g]: 58,40<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,93<br>Sól [g]: 7,71   |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, BIA)<br>Sos owocowy 200ml<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml                         |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)    | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91<br>Białko ogółem [g]: 89,27<br>Tłuszcz [g]: 50,83<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 332,81<br>W tym cukry [g]: 68,32<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,60<br>Sól [g]: 5,96   |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)                              | Pomarańcza 1 szt.             | Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21<br>Białko ogółem [g]: 102,73<br>Tłuszcz [g]: 62,62<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,30<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,33<br>W tym cukry [g]: 53,31<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,71<br>Sól [g]: 10,90 |
|                         | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Kopytka 350g (GLU, BIA)<br>Sos owocowy 200ml<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml                         | Banan 1szt.  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)  | Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78<br>Białko ogółem [g]: 110,59<br>Tłuszcz [g]: 96,83<br>Kw. tł. nasycone [g]: 52,71<br>Węglowodany ogółem [g]: 426,18<br>W tym cukry [g]: 71,83<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,42<br>Sól [g]: 11,08 |

|                   |                                                  | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                            | <i>II śniadanie</i>                                                                           | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Posiłek nocny</i>                  | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-20 wtorek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)          |                                                                                               | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Kaszotto z mięsem, warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2szt.<br>Paprykarz 70g (RYB)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g                                           | Babka piaskowa – 1 kawałek (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56<br>Białko ogółem [g]: 98,88<br>Tłuszcz [g]: 60,57<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,62<br>Węglowodany ogółem [g]: 353,13<br>W tym cukry [g]: 89,94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,60<br>Sól [g]: 6,16   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)      |                                                                                               | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Kaszotto z mięsem, warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                | Babka piaskowa – 1 kawałek (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36<br>Białko ogółem [g]: 100,95<br>Tłuszcz [g]: 57,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,64<br>Węglowodany ogółem [g]: 356,12<br>W tym cukry [g]: 92,12<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,42<br>Sól [g]: 4,37  |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Kaszotto z mięsem, warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt.    | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                                            | Sok pomidorowy 200ml                  | Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02<br>Białko ogółem [g]: 128,57<br>Tłuszcz [g]: 67,39<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,06<br>Węglowodany ogółem [g]: 305,08<br>W tym cukry [g]: 26,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,72<br>Sól [g]: 12,89 |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Kaszotto z mięsem, warzywami 380g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml     | Pomarańcze 1szt.    | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Babka piaskowa – 1 kawałek (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 3272,53<br>Białko ogółem [g]: 128,86<br>Tłuszcz [g]: 96,55<br>Kw. tł. nasycone [g]: 49,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 480,91<br>W tym cukry [g]: 87,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,70<br>Sól [g]: 8,10  |

|                  |                                                  | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                      | <i>II śniadanie</i>                                                                     | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                             | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Posiłek nocny</i>                 | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-21 środa | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Salata 20g          |                                                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Eskalopki z kurczaka 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                                 |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2szt.<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Salata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA) | Sucharki 30g (GLU)                   | Wart. energetyczna [kcal]: 2674,69<br>Białko ogółem [g]: 122,74<br>Tłuszcz [g]: 104,52<br>Kw. tł. nasycone [g]: 27,41<br>Węglowodany ogółem [g]: 323,56<br>W tym cukry [g]: 106,01<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,84<br>Sól [g]: 6,57  |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Salata 20g             |                                                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pierś z kurczaka gotowana 80g<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Salata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)   | Sucharki 30g (GLU)                   | Wart. energetyczna [kcal]: 2464,57<br>Białko ogółem [g]: 126,81<br>Tłuszcz [g]: 77,10<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,71<br>Węglowodany ogółem [g]: 327,87<br>W tym cukry [g]: 109,34<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,37<br>Sól [g]: 7,33   |
|                  | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Salata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pierś z kurczaka gotowana 80g<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt.        | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Salata 20g<br>Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)                             | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2631,18<br>Białko ogółem [g]: 143,49<br>Tłuszcz [g]: 98,69<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,16<br>Węglowodany ogółem [g]: 307,82<br>W tym cukry [g]: 53,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,07<br>Sól [g]: 9,99    |
|                  | BOGATOBIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Salata 20g          | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pierś z kurczaka gotowana 120g<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml    | Jabłko 1szt.        | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka wiejska 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Salata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA) | Sucharki 30g (GLU)                   | Wart. energetyczna [kcal]: 3348,37<br>Białko ogółem [g]: 143,81<br>Tłuszcz [g]: 121,68<br>Kw. tł. nasycone [g]: 57,07<br>Węglowodany ogółem [g]: 434,74<br>W tym cukry [g]: 125,76<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,65<br>Sól [g]: 10,00 |

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-22 czwartek |                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>II śniadanie</b>                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b> | <b>Wartość odżywcza</b>                                                                                                                                                                                                             |
|                     | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ser żółty 60g (BIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g                 |                                                                                               | Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka Ciesław 150g (IAJ, GOR)<br>Kompot owocowy 250ml     |                      | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                    | Mandarynki 2szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2196,36<br>Białko ogółem [g]: 93,62<br>Tłuszcz [g]: 65,94<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,62<br>Węglowodany ogółem [g]: 319,99<br>W tym cukry [g]: 90,52<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,97<br>Sól [g]: 8,28    |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml       |                      | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                | Mandarynki 2szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2053,85<br>Białko ogółem [g]: 91,86<br>Tłuszcz [g]: 57,91<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,47<br>W tym cukry [g]: 88,88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,99<br>Sól [g]: 7,06    |
|                     | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka Ciesław 150g (IAJ, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Mus owocowy b/c 100g | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                                            | Mandarynki 2szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2531,98<br>Białko ogółem [g]: 117,79<br>Tłuszcz [g]: 83,74<br>Kw. tł. nasycone [g]: 27,98<br>Węglowodany ogółem [g]: 343,39<br>W tym cukry [g]: 42,59<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,79<br>Sól [g]: 10,71  |
|                     | BOGATOBIĄKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 180g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml       | Mus owocowy 100g     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Mandarynki 2szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3170,27<br>Białko ogółem [g]: 116,90<br>Tłuszcz [g]: 109,78<br>Kw. tł. nasycone [g]: 55,50<br>Węglowodany ogółem [g]: 442,94<br>W tym cukry [g]: 86,52<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,29<br>Sól [g]: 10,79 |

|                   |                                                  | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                              | <i>II śniadanie</i>                                                                     | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                 | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Posiłek nocny</i>                 | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-23 piątek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                         | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Hummus 70g (ZIA)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)         | Wafle ryżowe 3 szt.                  | Wart. energetyczna [kcal]: 2266,15<br>Białko ogółem [g]: 92,14<br>Tłuszcz [g]: 83,50<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,69<br>W tym cukry [g]: 87,08<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,22<br>Sól [g]: 6,67   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml        |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)   | Wafle ryżowe 3 szt.                  | Wart. energetyczna [kcal]: 2206,07<br>Białko ogółem [g]: 100,58<br>Tłuszcz [g]: 70,54<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,08<br>Węglowodany ogółem [g]: 306,16<br>W tym cukry [g]: 89,78<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,64<br>Sól [g]: 5,64  |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt.       | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                             | Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2310,45<br>Białko ogółem [g]: 107,53<br>Tłuszcz [g]: 79,65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,60<br>Węglowodany ogółem [g]: 313,79<br>W tym cukry [g]: 55,88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39,66<br>Sól [g]: 8,06  |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA             | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana 130g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml        | Gruszka 1szt.       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Wafle ryżowe 3 szt.                  | Wart. energetyczna [kcal]: 3120,15<br>Białko ogółem [g]: 104,69<br>Tłuszcz [g]: 129,24<br>Kw. tł. nasycone [g]: 67,19<br>Węglowodany ogółem [g]: 396,25<br>W tym cukry [g]: 88,04<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,78<br>Sól [g]: 9,42 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                       | II śniadanie                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                       | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-24 sobota | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasztet drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Ogórek konserw. 60g (GOR)<br>Sałata 20g |                                                                                                       | Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL)<br>Makaron z sosem bolońskim i zielonym groszkiem 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                            |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)       | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2143,50<br>Białko ogółem [g]: 83,21<br>Tłuszcz [g]: 55,08<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,51<br>Węglowodany ogółem [g]: 334,03<br>W tym cukry [g]: 118,42<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,43<br>Sól [g]: 5,64   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                    |                                                                                                       | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)   | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2156,39<br>Białko ogółem [g]: 88,38<br>Tłuszcz [g]: 51,57<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 342,91<br>W tym cukry [g]: 118,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 20,68<br>Sól [g]: 4,75   |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasztet drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA)                   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                               | Mus owocowy 100g                    | Wart. energetyczna [kcal]: 2357,01<br>Białko ogółem [g]: 108,77<br>Tłuszcz [g]: 62,42<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,45<br>Węglowodany ogółem [g]: 349,15<br>W tym cukry [g]: 52,86<br>Błonnik pokarmowy [g]: 35,41<br>Sól [g]: 7,09   |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA             | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA) | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    | Banan 1szt.      | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Polędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ) | Wart. energetyczna [kcal]: 3304,11<br>Białko ogółem [g]: 116,77<br>Tłuszcz [g]: 106,97<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,58<br>Węglowodany ogółem [g]: 480,74<br>W tym cukry [g]: 127,60<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,96<br>Sól [g]: 8,46 |

|                      |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny        | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-25 niedziela | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)            |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Bitki wieprzowe smażone 80g<br>Sos własny 100ml (SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Kompot owocowy 250ml                       |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g                             | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2348,33<br>Białko ogółem [g]: 99,38<br>Tłuszcz [g]: 70,51<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,18<br>Węglowodany ogółem [g]: 340,98<br>W tym cukry [g]: 83,29<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,90<br>Sól [g]: 8,47    |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)        |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Pierś z kurczaka gotowana 80g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml                |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2168,50<br>Białko ogółem [g]: 90,75<br>Tłuszcz [g]: 59,73<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 325,88<br>W tym cukry [g]: 83,79<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,05<br>Sól [g]: 7,76    |
|                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA) | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Pierś z kurczaka gotowana 80g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                                            | Sok pomidorowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2489,71<br>Białko ogółem [g]: 114,72<br>Tłuszcz [g]: 76,99<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,30<br>Węglowodany ogółem [g]: 352,48<br>W tym cukry [g]: 50,36<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,10<br>Sól [g]: 9,56   |
|                      | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)     | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Pierś z kurczaka gotowana 120g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml               | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 3313,47<br>Białko ogółem [g]: 123,66<br>Tłuszcz [g]: 110,50<br>Kw. tł. nasycone [g]: 56,84<br>Węglowodany ogółem [g]: 470,39<br>W tym cukry [g]: 83,88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,46<br>Sól [g]: 12,12 |

|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                         | II śniadanie                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                  | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-26 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Papryka konserw. 60g (GOR)<br>Sałata 20g |                                                                                        | Żurek 300ml (GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 100ml (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml          |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                     | Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2103,39<br>Białko ogółem [g]: 81,37<br>Tłuszcz [g]: 50,80<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,90<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,73<br>W tym cukry [g]: 81,54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,31<br>Sól [g]: 8,68   |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g            |                                                                                        | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 100ml (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                 | Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2028,01<br>Białko ogółem [g]: 71,82<br>Tłuszcz [g]: 50,44<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,29<br>Węglowodany ogółem [g]: 329,25<br>W tym cukry [g]: 79,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,24<br>Sól [g]: 8,48   |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g       | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Twarożek 40g (BIA)                   | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml      | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                                             | Jabłko 1 szt.                  | Wart. energetyczna [kcal]: 2453,61<br>Białko ogółem [g]: 92,28<br>Tłuszcz [g]: 77,01<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,20<br>Węglowodany ogółem [g]: 360,12<br>W tym cukry [g]: 44,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,19<br>Sól [g]: 10,92  |
|                         | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g         | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Twarożek 40g (BIA) | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 150ml (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL)<br>Szyńka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2939,19<br>Białko ogółem [g]: 91,25<br>Tłuszcz [g]: 100,72<br>Kw. tł. nasycone [g]: 50,21<br>Węglowodany ogółem [g]: 425,79<br>W tym cukry [g]: 79,72<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,83<br>Sól [g]: 11,80 |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med