

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-01-27 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL)		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka z ogórków kiszonych 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)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2234,03 Białko ogółem [g]: 92,12 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 32,02 Węglowodany ogółem [g]: 310,30 W tym cukry [g]: 66,98 Błonnik pokarmowy [g]: 23,18 Sól [g]: 5,55
	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 szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2062,21 Białko ogółem [g]: 94,89 Tłuszcz [g]: 53,97 Kw. tł. nasycone [g]: 21,25 Węglowodany ogółem [g]: 306,01 W tym cukry [g]: 66,67 Błonnik pokarmowy [g]: 20,18 Sól [g]: 5,33
	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 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 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)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 30g	Wart. energetyczna [kcal]: 2359,17 Białko ogółem [g]: 113,78 Tłuszcz [g]: 68,73 Kw. tł. nasycone [g]: 27,17 Węglowodany ogółem [g]: 337,88 W tym cukry [g]: 49,41 Błonnik pokarmowy [g]: 35,78 Sól [g]: 8,15
	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 gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,11 Białko ogółem [g]: 112,73 Tłuszcz [g]: 116,16 Kw. tł. nasycone [g]: 71,53 Węglowodany ogółem [g]: 441,00 W tym cukry [g]: 67,31 Błonnik pokarmowy [g]: 27,74 Sól [g]: 8,78

2026-01-28 środa	DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g	II śniadanie	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Podwieczorek	Kolacja Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Posiłek nocny Mus owocowy 100g	Wartość odżywcza Wart. energetyczna [kcal]: 2555,77 Białko ogółem [g]: 121,78 Tłuszcz [g]: 108,48 Kw. tł. nasycone [g]: 35,31 Węglowodany ogółem [g]: 284,73 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sól [g]: 7,99
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek na słodko 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sól [g]: 7,63
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sól [g]: 10,88
	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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki gotowane 3szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3314,61 Białko ogółem [g]: 138,21 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sól [g]: 11,03

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-01-29 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym makaron 200g, mięso wieprzowe 100g, kapusta 50g) (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2373,37 Białko ogółem [g]: 97,39 Tłuszcz [g]: 90,91 Kw. tł. nasycone [g]: 36,49 Węglowodany ogółem [g]: 294,64 W tym cukry [g]: 67,66 Błonnik pokarmowy [g]: 23,02 Sól [g]: 5,06
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2072,51 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,29 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sól [g]: 5,14
	Z OGRANICZENIEM 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 wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g pełnoziarnisty, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 119,60 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sól [g]: 7,65
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3214,68 Białko ogółem [g]: 112,59 Tłuszcz [g]: 127,67 Kw. tł. nasycone [g]: 70,18 Węglowodany ogółem [g]: 413,86 W tym cukry [g]: 81,03 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sól [g]: 8,12

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-01-30 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Wafle kukurydżiane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2170, 65 Białko ogółem [g]: 80,90 Tłuszcz [g]: 62,71 Kw. tł. nasycone [g]: 12,14 Węglowodany ogółem [g]: 330,16 W tym cukry [g]: 80,49 Błonnik pokarmowy [g]: 21,74 Sól [g]: 6,38
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydżiane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,61 Białko ogółem [g]: 83,74 Tłuszcz [g]: 64,69 Kw. tł. nasycone [g]: 12,50 Węglowodany ogółem [g]: 371,34 W tym cukry [g]: 110,46 Błonnik pokarmowy [g]: 25,83 Sól [g]: 6,23
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,73 Białko ogółem [g]: 110,81 Tłuszcz [g]: 76,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,41 Węglowodany ogółem [g]: 351,46 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sól [g]: 9,14
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydżiane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,85 Białko ogółem [g]: 101,76 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sól [g]: 9,36

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-01-31 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2337,77 Białko ogółem [g]: 96,39 Tłuszcz [g]: 87,71 Kw. tł. nasycone [g]: 33,99 Węglowodany ogółem [g]: 294,19 W tym cukry [g]: 67,45 Błonnik pokarmowy [g]: 23,02 Sól [g]: 5,01
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2072,51 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,67 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sól [g]: 5,14
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 119,60 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sól [g]: 7,65
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3179,08 Białko ogółem [g]: 111,59 Tłuszcz [g]: 111,42 Kw. tł. nasycone [g]: 124,47 Węglowodany ogółem [g]: 413,39 W tym cukry [g]: 80,81 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sól [g]: 8,07

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-01 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2056,94 Białko ogółem [g]: 103,00 Tłuszcz [g]: 55,14 Kw. tł. nasycone [g]: 12,82 Węglowodany ogółem [g]: 296,09 W tym cukry [g]: 61,87 Błonnik pokarmowy [g]: 20,66 Sól [g]: 6,11
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek homogenizowany 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2121,45 Białko ogółem [g]: 100,71 Tłuszcz [g]: 59,61 Kw. tł. nasycone [g]: 13,11 Węglowodany ogółem [g]: 305,20 W tym cukry [g]: 66,75 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sól [g]: 6,39
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 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 (BIA) 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2336,46 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 325,66 W tym cukry [g]: 50,24 Błonnik pokarmowy [g]: 33,20 Sól [g]: 10,75
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos koperkowy 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2924,44 Białko ogółem [g]: 114,96 Tłuszcz [g]: 97,58 Kw. tł. nasycone [g]: 50,65 Węglowodany ogółem [g]: 408,50 W tym cukry [g]: 77,78 Błonnik pokarmowy [g]: 28,22 Sól [g]: 8,91

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-02 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa grachówka 300ml (SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2254,13 Białko ogółem [g]: 80,95 Tłuszcz [g]: 79,32 Kw. tł. nasycone [g]: 30,35 Węglowodany ogółem [g]: 308,75 W tym cukry [g]: 82,75 Błonnik pokarmowy [g]: 30,59 Sól [g]: 12,21
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kopytka 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,51 Białko ogółem [g]: 96,24 Tłuszcz [g]: 73,65 Kw. tł. nasycone [g]: 32,21 Węglowodany ogółem [g]: 323,78 W tym cukry [g]: 106,72 Błonnik pokarmowy [g]: 23,91 Sól [g]: 9,37
	Z OGRANICZENIEM 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2258,33 Białko ogółem [g]: 90,91 Tłuszcz [g]: 85,72 Kw. tł. nasycone [g]: 33,66 Węglowodany ogółem [g]: 289,53 W tym cukry [g]: 57,19 Błonnik pokarmowy [g]: 37,94 Sól [g]: 11,89
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kopytka 350g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 200ml 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. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3467,59 Białko ogółem [g]: 113,54 Tłuszcz [g]: 121,55 Kw. tł. nasycone [g]: 56,43 Węglowodany ogółem [g]: 490,70 W tym cukry [g]: 104,08 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sól [g]: 10,67

2026-02-03 wtorek								
	DIETA PODSTAWOWA	<i>Śniadanie</i> Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i> Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i> Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	<i>Posiłek nocny</i> Wafle ryżowe 3szt.	<i>Wartość odżywcza</i> Wart. energetyczna [kcal]: 2064,66 Białko ogółem [g]: 74,46 Tłuszcz [g]: 65,30 Kw. tł. nasycone [g]: 19,53 Węglowodany ogółem [g]: 307,20 W tym cukry [g]: 82,33 Błonnik pokarmowy [g]: 26,18 Sól [g]: 6,37
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BAI, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42 Białko ogółem [g]: 69,90 Tłuszcz [g]: 59,90 Kw. tł. nasycone [g]: 18,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,55 W tym cukry [g]: 114,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,87 Sól [g]: 6,51
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BAI, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2304,48 Białko ogółem [g]: 94,94 Tłuszcz [g]: 74,29 Kw. tł. nasycone [g]: 24,12 Węglowodany ogółem [g]: 334,64 W tym cukry [g]: 39,70 Błonnik pokarmowy [g]: 41,15 Sól [g]: 10,82
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek 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 drobnym makaronem 300ml (BAI, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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 mięsna – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2993,87 Białko ogółem [g]: 87,46 Tłuszcz [g]: 104,33 Kw. tł. nasycone [g]: 53,87 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 120,69 Błonnik pokarmowy [g]: 30,74 Sól [g]: 9,07

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-04 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Papryka konserwowa 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2446,86 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz [g]: 78,83 Kw. tł. nasycone [g]: 21,09 Węglowodany ogółem [g]: 357,07 W tym cukry [g]: 90,68 Błonnik pokarmowy [g]: 31,83 Sól [g]: 8,01
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2308,27 Białko ogółem [g]: 88,19 Tłuszcz [g]: 69,69 Kw. tł. nasycone [g]: 21,81 Węglowodany ogółem [g]: 342,87 W tym cukry [g]: 89,34 Błonnik pokarmowy [g]: 27,19 Sól [g]: 7,13
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2889,64 Białko ogółem [g]: 122,24 Tłuszcz [g]: 97,88 Kw. tł. nasycone [g]: 31,26 Węglowodany ogółem [g]: 401,12 W tym cukry [g]: 48,24 Błonnik pokarmowy [g]: 42,90 Sól [g]: 9,64
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3576,54 Białko ogółem [g]: 115,59 Tłuszcz [g]: 138,94 Kw. tł. nasycone [g]: 71,67 Węglowodany ogółem [g]: 481,47 W tym cukry [g]: 91,28 Błonnik pokarmowy [g]: 36,46 Sól [g]: 11,44

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-02-05 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2328,67 Białko ogółem [g]: 97,46 Tłuszcz [g]: 66,88 Kw. tł. nasycone [g]: 21,65 Węglowodany ogółem [g]: 344,61 W tym cukry [g]: 72,68 Błonnik pokarmowy [g]: 27,12 Sól [g]: 7,55
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana mini 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	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,21 Białko ogółem [g]: 96,64 Tłuszcz [g]: 64,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,61 Węglowodany ogółem [g]: 345,11 W tym cukry [g]: 69,49 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 7,11
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,19 Białko ogółem [g]: 110,25 Tłuszcz [g]: 78,09 Kw. tł. nasycone [g]: 24,38 Węglowodany ogółem [g]: 351,69 W tym cukry [g]: 53,76 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 8,21
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana mini 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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3399,02 Białko ogółem [g]: 123,05 Tłuszcz [g]: 114,11 Kw. tł. nasycone [g]: 58,47 Węglowodany ogółem [g]: 481,22 W tym cukry [g]: 77,38 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 10,58

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med