

		<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-04-27 <b>poniedziałek</b>	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa grochówka 300ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2119,73 Białko ogółem [g]: 71,90 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 347,46 W tym cukry [g]: 83,50 Błonnik pokarmowy [g]: 26,07 Sód [mg]: 1945
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 1931,11 Białko ogółem [g]: 63,98 Tłuszcz [g]: 40,74 Kw. tł. nasycone [g]: 9,77 Węglowodany ogółem [g]: 337,26 W tym cukry [g]: 84,07 Błonnik pokarmowy [g]: 19,38 Sód [mg]: 1890
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ryż pełnoziarnisty 200g Delikatny sos chrzanowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 94,15 Tłuszcz [g]: 73,50 Kw. tł. nasycone [g]: 20,94 Węglowodany ogółem [g]: 368,93 W tym cukry [g]: 44,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sód [mg]: 1876
	<b>BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	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 mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2920,67 Białko ogółem [g]: 84,19 Tłuszcz [g]: 103,63 Kw. tł. nasycone [g]: 55,91 Węglowodany ogółem [g]: 424,65 W tym cukry [g]: 84,56 Błonnik pokarmowy [g]: 25,70 Sód [mg]: 1881

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-28 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,48 Białko ogółem [g]: 109,30 Tłuszcz [g]: 69,54 Kw. tł. nasycone [g]: 16,07 Węglowodany ogółem [g]: 360,94 W tym cukry [g]: 63,84 Błonnik pokarmowy [g]: 25,33 Sód [mg]: 1789
	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) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,46 Białko ogółem [g]: 102,02 Tłuszcz [g]: 68,12 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,44 W tym cukry [g]: 61,19 Błonnik pokarmowy [g]: 23,16 Sód [mg]: 1765
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek wiejski 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,64 Białko ogółem [g]: 130,57 Tłuszcz [g]: 88,30 Kw. tł. nasycone [g]: 26,89 Węglowodany ogółem [g]: 342,88 W tym cukry [g]: 37,42 Błonnik pokarmowy [g]: 29,60 Sód [mg]: 1879
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana mini 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3401,29 Białko ogółem [g]: 125,08 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,99 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sód [mg]: 1834

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-29 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 1834
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 1867
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 1890
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 105,34 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 48,77 Węglowodany ogółem [g]: 438,31 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 1824

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-04-30 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 kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym makaron 200g, mięso wieprzowe 100g, kapusta 50g) (GLU, JAJ) 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. Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1678
	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 smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa 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) 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1689
	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 smakowy 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) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1656
	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 smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,93 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 58,96 Węglowodany ogółem [g]: 453,72 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1689

		<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-01 piątek	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana smażona 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 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) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,25 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,71 Kw. tł. nasycone [g]: 16,92 Węglowodany ogółem [g]: 393,37 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sód [mg]: 2034
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sód [mg]: 2022
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sód [mg]: 2031
	<b>BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,69 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,74 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sód [mg]: 2034

		<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-02 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (IAJ, BIA, GOR, SEL)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (IAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2204,07 Białko ogółem [g]: 81,41 Tłuszcz [g]: 69,26 Kw. tł. nasycone [g]: 21,56 Węglowodany ogółem [g]: 323,32 W tym cukry [g]: 75,48 Błonnik pokarmowy [g]: 32,16 Sód [mg]: 1728
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85 Białko ogółem [g]: 75,26 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 18,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,28 W tym cukry [g]: 78,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,23 Sód [mg]: 1756
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWALNYCH 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. Serek topiony 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka Colesław 150g (IAJ, 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 Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Gruszka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32 Białko ogółem [g]: 101,33 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,34 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sód [mg]: 1734
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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) Serek topiony 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29 Białko ogółem [g]: 103,71 Tłuszcz [g]: 118,11 Kw. tł. nasycone [g]: 59,99 Węglowodany ogółem [g]: 447,56 W tym cukry [g]: 95,04 Błonnik pokarmowy [g]: 36,11 Sód [mg]: 1789

		<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-03 niedziela	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek wiejski 70g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane gotowane 200g (BIA) Buraczki z chrzanem 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) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22 Białko ogółem [g]: 79,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sód [mg]: 2004
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek wiejski 70g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane gotowane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sód [mg]: 2005
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek wiejski 70g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane gotowane 200g (BIA) Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mandarynki 2szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sód [mg]: 2005
	<b>BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek wiejski 70g (BIA) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane gotowane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 109,36 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 57,27 Węglowodany ogółem [g]: 443,62 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 2003

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-04, poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Żurek 300ml (GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2134,5,33 Białko ogółem [g]: 93,4 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sód [mg]: 1855
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2122,3 Białko ogółem [g]: 91,2 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sód [mg]: 1867
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sód [mg]: 1881
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Kopytka z twarogiem 350g (GLU, 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 110,59 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 52,71 Węglowodany ogółem [g]: 426,18 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sód [mg]: 1890

		<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-05 wtorek	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz 70g (RYB) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 350g (w tym ryż 200g, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) 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 2szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sód: 1901mg
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym ryż 200g, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sód: 1922mg
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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 zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym ryż pełnoziarnisty 200g, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sód 1965mg
	<b>BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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 zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 380g (w tym ryż 200g, 180g mięsa wieprzowego z warzywami) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3272,53 Białko ogółem [g]: 128,86 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 49,75 Węglowodany ogółem [g]: 480,91 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sód: 1956mg

		<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-06 <i>środa</i>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2674,69 Białko ogółem [g]: 122,74 Tłuszcz [g]: 104,52 Kw. tł. nasycone [g]: 27,41 Węglowodany ogółem [g]: 323,56 W tym cukry [g]: 106,01 Błonnik pokarmowy [g]: 24,84 Sód [mg]: 1703
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek na słodko 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2464,57 Białko ogółem [g]: 126,81 Tłuszcz [g]: 77,10 Kw. tł. nasycone [g]: 21,71 Węglowodany ogółem [g]: 327,87 W tym cukry [g]: 109,34 Błonnik pokarmowy [g]: 24,37 Sód [mg]: 1745
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Mandarynki 2szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2631,18 Białko ogółem [g]: 143,49 Tłuszcz [g]: 98,69 Kw. tł. nasycone [g]: 25,16 Węglowodany ogółem [g]: 307,82 W tym cukry [g]: 53,09 Błonnik pokarmowy [g]: 38,07 Sód [mg]: 1723
	<b>BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek na słodko 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki z kurczaka gotowane 3szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3348,37 Białko ogółem [g]: 143,81 Tłuszcz [g]: 121,68 Kw. tł. nasycone [g]: 57,07 Węglowodany ogółem [g]: 434,74 W tym cukry [g]: 125,76 Błonnik pokarmowy [g]: 29,65 Sód [mg]: 1767

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med