

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-07 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa wieprzowego) (SEL, 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. Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2196,36 Białko ogółem [g]: 93,62 Tłuszcz [g]: 65,94 Kw. tł. nasycone [g]: 20,62 Węglowodany ogółem [g]: 319,99 W tym cukry [g]: 90,52 Błonnik pokarmowy [g]: 24,97 Sód [mg]: 1924
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, 150g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) 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. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2053,85 Białko ogółem [g]: 91,86 Tłuszcz [g]: 57,91 Kw. tł. nasycone [g]: 21,44 Węglowodany ogółem [g]: 301,47 W tym cukry [g]: 88,88 Błonnik pokarmowy [g]: 19,99 Sód [mg]: 1956
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, 150g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Bukiet jarzyn gotowanych 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. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2531,98 Białko ogółem [g]: 117,79 Tłuszcz [g]: 83,74 Kw. tł. nasycone [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 343,39 W tym cukry [g]: 42,59 Błonnik pokarmowy [g]: 42,79 Sód [mg]: 1964
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, 180g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Bukiet jarzyn gotowanych 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. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3170,27 Białko ogółem [g]: 116,90 Tłuszcz [g]: 109,78 Kw. tł. nasycone [g]: 55,50 Węglowodany ogółem [g]: 442,94 W tym cukry [g]: 86,52 Błonnik pokarmowy [g]: 29,29 Sód [mg]: 1978

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-08 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Salata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Coleslaw 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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek konserw. 60g (GOR) Salata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2266,15 Białko ogółem [g]: 92,14 Tłuszcz [g]: 83,50 Kw. tł. nasycone [g]: 26,11 Węglowodany ogółem [g]: 301,69 W tym cukry [g]: 87,08 Błonnik pokarmowy [g]: 27,22 Sód [mg]: 2003
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,07 Białko ogółem [g]: 100,58 Tłuszcz [g]: 70,54 Kw. tł. nasycone [g]: 20,08 Węglowodany ogółem [g]: 306,16 W tym cukry [g]: 89,78 Błonnik pokarmowy [g]: 25,64 Sód [mg]: 2005
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka Coleslaw 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,45 Białko ogółem [g]: 107,53 Tłuszcz [g]: 79,65 Kw. tł. nasycone [g]: 25,60 Węglowodany ogółem [g]: 313,79 W tym cukry [g]: 55,88 Błonnik pokarmowy [g]: 39,66 Sód [mg]: 2006
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3120,15 Białko ogółem [g]: 104,69 Tłuszcz [g]: 129,24 Kw. tł. nasycone [g]: 67,19 Węglowodany ogółem [g]: 396,25 W tym cukry [g]: 88,04 Błonnik pokarmowy [g]: 31,78 Sód [mg]: 2007

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-09 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2143,50 Białko ogółem [g]: 83,21 Tłuszcz [g]: 55,08 Kw. tł. nasycone [g]: 13,51 Węglowodany ogółem [g]: 334,03 W tym cukry [g]: 118,42 Błonnik pokarmowy [g]: 25,43 Sód [mg]: 1978
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,39 Białko ogółem [g]: 88,38 Tłuszcz [g]: 51,57 Kw. tł. nasycone [g]: 14,83 Węglowodany ogółem [g]: 342,91 W tym cukry [g]: 118,99 Błonnik pokarmowy [g]: 20,68 Sód [mg]: 1956
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek topiony 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mandarynki 2szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2357,01 Białko ogółem [g]: 108,77 Tłuszcz [g]: 62,42 Kw. tł. nasycone [g]: 17,45 Węglowodany ogółem [g]: 349,15 W tym cukry [g]: 52,86 Błonnik pokarmowy [g]: 35,41 Sód [mg]: 1945
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek topiony 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana mini 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3304,11 Białko ogółem [g]: 116,77 Tłuszcz [g]: 106,97 Kw. tł. nasycone [g]: 59,58 Węglowodany ogółem [g]: 480,74 W tym cukry [g]: 127,60 Błonnik pokarmowy [g]: 25,96 Sód [mg]: 1967

		2026-05-10 niedziela						
		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Koleś schabowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz 70g (RYB) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2348,33 Białko ogółem [g]: 99,38 Tłuszcz [g]: 70,51 Kw. tł. nasycone [g]: 23,18 Węglowodany ogółem [g]: 340,98 W tym cukry [g]: 83,29 Błonnik pokarmowy [g]: 29,90 Sód [mg]: 2022
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,50 Białko ogółem [g]: 90,75 Tłuszcz [g]: 59,73 Kw. tł. nasycone [g]: 20,75 Węglowodany ogółem [g]: 325,88 W tym cukry [g]: 83,79 Błonnik pokarmowy [g]: 26,05 Sód [mg]: 2034
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,71 Białko ogółem [g]: 114,72 Tłuszcz [g]: 76,99 Kw. tł. nasycone [g]: 24,30 Węglowodany ogółem [g]: 352,48 W tym cukry [g]: 50,36 Błonnik pokarmowy [g]: 38,10 Sód [mg]: 2027
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3313,47 Białko ogółem [g]: 123,66 Tłuszcz [g]: 110,50 Kw. tł. nasycone [g]: 56,84 Węglowodany ogółem [g]: 470,39 W tym cukry [g]: 83,88 Błonnik pokarmowy [g]: 34,46 Sód [mg]: 2089

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-11 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml 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. Twarożek z rzodkiewką 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2103,39 Białko ogółem [g]: 81,37 Tłuszcz [g]: 50,80 Kw. tł. nasycone [g]: 12,90 Węglowodany ogółem [g]: 339,73 W tym cukry [g]: 81,54 Błonnik pokarmowy [g]: 24,31 Sód [mg]: 1678
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Krem z białych warzyw 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2028,01 Białko ogółem [g]: 71,82 Tłuszcz [g]: 50,44 Kw. tł. nasycone [g]: 13,29 Węglowodany ogółem [g]: 329,25 W tym cukry [g]: 79,99 Błonnik pokarmowy [g]: 25,24 Sód [mg]: 1655
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMIAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krem z białych warzyw 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy b/c 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,61 Białko ogółem [g]: 92,28 Tłuszcz [g]: 77,01 Kw. tł. nasycone [g]: 22,20 Węglowodany ogółem [g]: 360,12 W tym cukry [g]: 44,99 Błonnik pokarmowy [g]: 41,19 Sód [mg]: 1689
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Krem z białych warzyw 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2939,19 Białko ogółem [g]: 91,25 Tłuszcz [g]: 100,72 Kw. tł. nasycone [g]: 50,21 Węglowodany ogółem [g]: 425,79 W tym cukry [g]: 79,72 Błonnik pokarmowy [g]: 27,83 Sód [mg]: 1677

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-12 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2204,07 Białko ogółem [g]: 81,41 Tłuszcz [g]: 69,26 Kw. tł. nasycone [g]: 21,56 Węglowodany ogółem [g]: 323,32 W tym cukry [g]: 75,48 Błonnik pokarmowy [g]: 32,16 Sód [mg]: 2102
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85 Białko ogółem [g]: 75,26 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 18,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,28 W tym cukry [g]: 78,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,23 Sód [mg]: 2103
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32 Białko ogółem [g]: 101,33 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,34 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sód [mg]: 2104
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29 Białko ogółem [g]: 103,71 Tłuszcz [g]: 118,11 Kw. tł. nasycone [g]: 59,99 Węglowodany ogółem [g]: 447,56 W tym cukry [g]: 95,04 Błonnik pokarmowy [g]: 36,11 Sód [mg]: 2107

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-05-13 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 gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 80g Sos własny 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 2szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2393,24 Białko ogółem [g]: 96,90 Tłuszcz [g]: 74,35 Kw. tł. nasycone [g]: 17,62 Węglowodany ogółem [g]: 341,18 W tym cukry [g]: 105,29 Błonnik pokarmowy [g]: 19,29 Sól [g]: 1997
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos ziołowy 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2255,75 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz [g]: 60,86 Kw. tł. nasycone [g]: 16,53 Węglowodany ogółem [g]: 336,18 W tym cukry [g]: 107,98 Błonnik pokarmowy [g]: 19,07 Sól [g]: 1968
	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 pomidorowa 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos ziołowy 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2199,56 Białko ogółem [g]: 114,53 Tłuszcz [g]: 69,80 Kw. tł. nasycone [g]: 22,63 Węglowodany ogółem [g]: 291,95 W tym cukry [g]: 59,83 Błonnik pokarmowy [g]: 27,75 Sól [g]: 1989
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos ziołowy 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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3397,81 Białko ogółem [g]: 117,56 Tłuszcz [g]: 120,10 Kw. tł. nasycone [g]: 55,44 Węglowodany ogółem [g]: 471,34 W tym cukry [g]: 104,39 Błonnik pokarmowy [g]: 23,85 Sól [g]: 1990

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-14 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Poleđwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	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 Sól [g]: 1976
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Poleđwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 50g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka 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. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	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 Sól [g]: 1981
	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. Poleđwica sopocka 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) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sól [g]: 1984
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Poleđwica sopocka 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 180g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka mini 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 mięsna – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	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 Sól [g]: 1994

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-15 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana smażona (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszanej 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. Ser żółty 60g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Sód [mg]: 1957
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca(miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Sód [mg]: 1958
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kiszanej 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Pomarańcze 1szt.	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 Sód [mg]: 1960
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka 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 gotowana 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Sód [mg]: 1959

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-16 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	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 Sód [mg]: 1978
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	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 Sód [mg]: 1979
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 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 koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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 Sód [mg]: 1977
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wiejska 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 koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	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 twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	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 Sód [mg]: 1980

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med