

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-17 niedziela	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. (IAJ) Serek homogenizowany 60g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty na ciepło 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	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 Sód [mg]: 2001
	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. (IAJ) Serek homogenizowany 60g (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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	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 Sód [mg]: 2002
	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. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Serek homogenizowany 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g (BIA) 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 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 Sód [mg]: 2003
	BOGATO BIAŁKOWA/ 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. (IAJ) Serek homogenizowany 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 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	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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	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 Sód [mg]: 2003

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-18 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa grachówka 300ml (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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	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 Sód [mg]: 1993
	DIETA TŁWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	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 Sód [mg]: 1994
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	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 Sód [mg]: 1994
	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) 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 ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kopytka z twarogiem 350g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml 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 Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	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 Sód [mg]: 1995

2026-05-19 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA ŁATWOSTRAWNA							
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA							
		<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Margaryna 20g 2 szt.</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)</p> <p>Pomidor 60g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>II śniadanie</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)</p> <p>Pieczeń ryńska 80g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot owocowy 250ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana 250ml</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)</p> <p>Chleb graham 30g (GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Margaryna 20g 2 szt.</p> <p>Paprykarz 70g (RYB)</p> <p>Ogórek konserwowy 60g (GOR)</p> <p>Salata 20g</p> <p>Kefir 150g 1szt. (BIA)</p>	<p>Babka piaskowa 1 kawałek (GLU, JAJ)</p>	<p>Wart. energetyczna [kcal]: 2064,66</p> <p>Białko ogółem [g]: 74,46</p> <p>Tłuszcz [g]: 65,30</p> <p>Kw. tł. nasycone [g]: 19,53</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 307,20</p> <p>W tym cukry [g]: 82,33</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]: 26,18</p> <p>Sód [mg]: 1984</p>
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Margaryna 20g 2 szt.</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)</p> <p>Pomidor b/s 60g</p> <p>Salata 20g</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)</p> <p>Pieczeń ryńska 80g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot owocowy 250ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana 250ml</p> <p>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)</p> <p>Chleb graham 30g (GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Margaryna 20g 2 szt.</p> <p>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)</p> <p>Pomidor b/s 60g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Kefir 150g 1szt. (BIA)</p>	<p>Babka piaskowa 1 kawałek (GLU, JAJ)</p>	<p>Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42</p> <p>Białko ogółem [g]: 69,90</p> <p>Tłuszcz [g]: 59,90</p> <p>Kw. tł. nasycone [g]: 18,38</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 344,55</p> <p>W tym cukry [g]: 114,23</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]: 27,87</p> <p>Sód [mg]: 1987</p>	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Margaryna 20g 2 szt.</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)</p> <p>Pomidor b/s 60g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Chleb graham 40g (GLU)</p> <p>Margaryna 10g 1 szt.</p> <p>Ser żółty 20g (BIA)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)</p> <p>Pieczeń ryńska 80g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250ml</p>	<p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250ml</p> <p>Chleb graham 60g (GLU)</p> <p>Bułka grahamka 50g (GLU)</p> <p>Margaryna 20g 2 szt.</p> <p>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)</p> <p>Pomidor b/s 60g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Kefir 150g 1szt. (BIA)</p>	<p>Jabłko 1szt.</p>	<p>Wart. energetyczna [kcal]: 2304,48</p> <p>Białko ogółem [g]: 94,94</p> <p>Tłuszcz [g]: 74,29</p> <p>Kw. tł. nasycone [g]: 24,12</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 334,64</p> <p>W tym cukry [g]: 39,70</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]: 41,15</p> <p>Sód [mg]: 1988</p>	
	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 30g (BIA) 3 szt.</p> <p>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)</p> <p>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)</p> <p>Pomidor b/s 60g</p> <p>Salata 20g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)</p> <p>Masło 10g 1 szt. (BIA)</p> <p>Ser żółty 20g (BIA)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)</p> <p>Pieczeń ryńska 120g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Buraczki gotowane 150g</p> <p>Kompot owocowy 250ml</p>	<p>Gruszka 1szt.</p>	<p>Herbata czarna granulowana 250ml</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)</p> <p>Chleb graham 30g (GLU)</p> <p>Bułka pszenna 50g (GLU)</p> <p>Masło 30g (BIA) 3 szt.</p> <p>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)</p> <p>Szynka drobiowa 20g (SOJ)</p> <p>Pomidor b/s 60g</p> <p>Salata 20g</p> <p>Kefir 150g 1szt. (BIA)</p>	<p>Babka piaskowa 1 kawałek (GLU, JAJ)</p>	<p>Wart. energetyczna [kcal]: 2993,87</p> <p>Białko ogółem [g]: 87,46</p> <p>Tłuszcz [g]: 104,33</p> <p>Kw. tł. nasycone [g]: 53,87</p> <p>Węglowodany ogółem [g]: 441,22</p> <p>W tym cukry [g]: 120,69</p> <p>Błonnik pokarmowy [g]: 30,74</p> <p>Sód [mg]: 1987</p>	

		2026-05-20 środa						
		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU) Palczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki gotowane 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 60g 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 Sód [mg]: 1938
	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 makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU) Palczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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 Sód [mg]: 1934
	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. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU) Palczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 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)	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 Sód [mg]: 1935
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	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) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU) Palczki z kurczaka gotowane 3szt. Sos biały (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 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) 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 Sód [mg]: 1939

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-21 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka wiejska 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż (200g) z kurczakiem (80g) w sosie słodko – kwaśnym (100ml) 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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Sód [mg]: 1892
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka wiejska 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż (200g) z kurczakiem (80g) w delikatnym sosie pomidorowym (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 sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Sód [mg]: 1895
	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. Szyńka wiejska 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 60g (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) Ryż pełnoziarnisty (200g) z kurczakiem (80g) w delikatnym sosie pomidorowym (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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Jabłko 1 szt.	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 Sód [mg]: 1896
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka wiejska 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 60g (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) Ryż (200g) z kurczakiem (120g) w delikatnym sosie pomidorowym (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 sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 Sód [mg]: 1891

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-22 piątek	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) Papryka 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2274,47 Białko ogółem [g]: 91,51 Tłuszcz [g]: 67,47 Kw. tł. nasycone [g]: 14,67 Węglowodany ogółem [g]: 335,71 W tym cukry [g]: 116,98 Błonnik pokarmowy [g]: 25,39 Sód [mg]: 2004
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,48 Białko ogółem [g]: 93,94 Tłuszcz [g]: 51,01 Kw. tł. nasycone [g]: 13,75 Węglowodany ogółem [g]: 336,97 W tym cukry [g]: 107,71 Błonnik pokarmowy [g]: 22,64 Sód [mg]: 2001
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH 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 homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek topiony 20g (BIA)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 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 z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,82 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 57,93 Kw. tł. nasycone [g]: 15,52 Węglowodany ogółem [g]: 320,63 W tym cukry [g]: 64,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,57 Sód [mg]: 2007
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,07 Białko ogółem [g]: 110,78 Tłuszcz [g]: 106,10 Kw. tł. nasycone [g]: 49,70 Węglowodany ogółem [g]: 454,15 W tym cukry [g]: 119,01 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sód [mg]: 2003

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-23 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2141,82 Białko ogółem [g]: 93,69 Tłuszcz [g]: 61,71 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 313,40 W tym cukry [g]: 68,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,70 Sód [mg]: 2003
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) 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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,02 Białko ogółem [g]: 93,98 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sód [mg]: 2004
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2441,46 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sód [mg]: 2005
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3047,66 Białko ogółem [g]: 109,15 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sód [mg]: 2007

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-24 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 80g (IAJ, GLU) 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. Twarożek z rzodkiewką 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,77 Białko ogółem [g]: 121,78 Tłuszcz [g]: 108,48 Kw. tł. nasycone [g]: 35,31 Węglowodany ogółem [g]: 284,73 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sód [mg]: 1998
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sód [mg]: 1956
	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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 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)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g (BIA) 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sód [mg]: 1977
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	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 200g (BIA) 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3314,61 Białko ogółem [g]: 138,21 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sód [mg]: 1944

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-05-25 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	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		Żurek 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – 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
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – 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
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 grysikowa 300ml (GLU, 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	Gruszka 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 94,15 Tłuszcz [g]: 73,50 Kw. tł. nasycone [g]: 20,94 Węglowodany ogółem [g]: 368,93 W tym cukry [g]: 44,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sód [mg]: 1876
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	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 mięsna – 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
2026-05-26 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) Dżem 50g (2x25g) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) 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. 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 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. 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 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 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw 150g (JAJ, 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. 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 180g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med