

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-06 sobota	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) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka wiosenna 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 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. 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 ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Pomarańcze 1szt.	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. Połędwica sopocka 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 (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 180g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g 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

2026-06-07 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	<p>Śniadanie</p> <p>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)</p>	II śniadanie	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 80g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml</p>	Podwieczorek	<p>Kolacja</p> <p>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</p>	<p>Posiłek nocny</p> <p>Wafle ryżowe 3szt.</p>	<p>Wartość odżywcza</p> <p>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</p>
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)</p>		<p>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml</p>		<p>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</p>	<p>Wafle ryżowe 3szt.</p>	<p>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</p>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>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 naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)</p>	<p>Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml</p>	<p>Gruszka 1szt.</p>	<p>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</p>	<p>Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.</p>	<p>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</p>
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	<p>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka gotowana 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml</p>	<p>Gruszka 1szt.</p>	<p>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</p>	<p>Wafle ryżowe 3szt.</p>	<p>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</p>

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-08 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) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	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)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, 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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	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 ŁATWOPRYSWALNYCH 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)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty z jabłkiem i cynamonem 300g bez cukru (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, 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	Banan 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) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	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
2026-06-09 wtorek	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) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 80g (GLU, JAJ) 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. Paprykarz 70g (RYB) Ogórek konserw. 60g (GOR) 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 wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 80g (GLU, JAJ) 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. Pasta rybna z kaperkiem 70g (RYB) 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 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. Serek topiony 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta rybna z kaperkiem 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Pomarańcze 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]: 2104
	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) Serek topiony 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta rybna z kaperkiem 70g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) 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>
2026-06-10 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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 2szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (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 Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	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 ŁATWOPRZYSWALNYCH 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) Polędwica sopocka 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 ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab gotowany 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	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
2026-06-11 czwartek	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		Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) 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. 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. Ser żółty 20g (BIA)	Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 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 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. 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) Ser żółty 20g (BIA)	Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) 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 gotowana 70g (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
2026-06-12 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana smażona (miruna) 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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 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 gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 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 gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-06-13 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser żółty 60g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 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 (SEL) Margaryna 20g 2 szt. Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka Colesław 150g (JAJ, GOR) 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 homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Pomarańcze 1szt.	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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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. Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-06-14 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) 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 zielony 60g Sałata 20g	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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 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. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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 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 drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g (BIA) 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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/ BOGATO KALORYCZNA	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) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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
2026-06-15 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Kopytka 250g (GLU, BIA) Twaróg 70g (BIA) Sos owocowy 200ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta rybna 70g (SEL) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	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 ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Kopytka 250g (GLU, BIA) Twaróg 70g (BIA) Sos owocowy 200ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta rybna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Kopytka 250g (GLU, JAJ, BIA) Twaróg 70g (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. Pasta rybna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	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/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka gotowana 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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Kopytka 300g (GLU, BIA) Twaróg 70g (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. Pasta rybna 70g (SEL) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med