

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-16 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Ogórek konserwowy 80g (GOR) Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska duszona 100g (JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Sos własny 100ml Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2064,66 Białko ogółem [g]: 74,46 Tłuszcz [g]: 65,30 Kw. tł. nasycone [g]: 19,53 Węglowodany ogółem [g]: 307,20 W tym cukry [g]: 82,33 Błonnik pokarmowy [g]: 26,18 Sód [mg]: 1984
	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 homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska duszona 100g (JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Sos własny 100ml Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42 Białko ogółem [g]: 69,90 Tłuszcz [g]: 59,90 Kw. tł. nasycone [g]: 18,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,55 W tym cukry [g]: 114,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,87 Sód [mg]: 1987
	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 homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska duszona 100g (JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Sos własny 100ml Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2304,48 Białko ogółem [g]: 94,94 Tłuszcz [g]: 74,29 Kw. tł. nasycone [g]: 24,12 Węglowodany ogółem [g]: 334,64 W tym cukry [g]: 39,70 Błonnik pokarmowy [g]: 41,15 Sód [mg]: 1988
	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 wiejska 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pieczeń rzymska duszona 130g (JAJ) Ziemniaki gotowane 200g Sos własny 100ml Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2993,87 Białko ogółem [g]: 87,46 Tłuszcz [g]: 104,33 Kw. tł. nasycone [g]: 53,87 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 120,69 Błonnik pokarmowy [g]: 30,74 Sód [mg]: 1987

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-17 Piątek	DIETA PODSTAWOWA	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) Papryka 80g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 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. Pasta warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydżiane 3szt.	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 80g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 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. Pasta warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydżiane 3szt.	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 ŁATWOPRYSWALNYCH 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 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g 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. Pasta warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	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 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 130g (RYB) Sos ziołowy 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. Pasta warzywna 70g (SEL) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydżiane 3szt.	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
2026-07-18 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL)		Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 170g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka colesław 150g (BIA, 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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 80g 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 wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa koperkowa z makaronem 300ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 170g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew 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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 170g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka colesław 150g (BIA, 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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 200g (GLU) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 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. Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g 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
2026-07-19 Niedziel	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor 80g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos koperkowy 100ml 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	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 ŁATWOPRZYSWAŁNYCH 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 ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek topiony 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos koperkowy 100ml Surówka z młodej kapusty 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	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. Serek ziarnisty 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek topiony 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 130g Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sos koperkowy 100ml 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. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Soczek owocowy 200ml	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
2026-07-20 poniedział	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g		Zupa grochówka 300ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka 300ml (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	Jabłko 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 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150ml (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	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 mięsna – warzywna 70g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-21 Wtorek	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 80g 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. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 80g 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) 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 (BIA) 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 80g 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
	BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron po bolońsku 380g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g 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
2026-07-22 Środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz 70g (RYB) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Ogórek konserwowy 80g (GOR) Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (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. Szynka wiejska 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (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. Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	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 ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 120g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	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
2026-07-23 Czwartek	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) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g		Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 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. Południca sopočka 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 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. Południca sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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 ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH 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 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 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. Południca sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Pomarańcze 1szt.	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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Marchew 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. Południca sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-24 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g		Botwinka 300ml (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sód [mg]: 1834
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sód [mg]: 1867
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Botwinka 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	Pomarańcze 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 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sód [mg]: 1890
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 105,34 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 48,77 Węglowodany ogółem [g]: 438,31 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sód [mg]: 1824

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-07-25 sobota	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) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g		Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 170g (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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,13 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,16 Kw. tł. nasycone [g]: 19,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,19 W tym cukry [g]: 67,39 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sód [mg]: 1678
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 170g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sód [mg]: 1689
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 170g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 150g (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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 93,09 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 1656
	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) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 200g (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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,93 Białko ogółem [g]: 89,97 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 58,96 Węglowodany ogółem [g]: 453,72 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 1689

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med