

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-01 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2212,32 Białko ogółem [g]: 84,41 Tłuszcz [g]: 69,72 Kw. tł. nasycone [g]: 18,53 Węglowodany ogółem [g]: 322,09 W tym cukry [g]: 64,65 Błonnik pokarmowy [g]: 29,05 Sól [g]: 9,89
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (AJJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Poledwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2134,09 Białko ogółem [g]: 75,83 Tłuszcz [g]: 50,75 Kw. tł. nasycone [g]: 14,43 Węglowodany ogółem [g]: 333,61 W tym cukry [g]: 76,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,72 Sól [g]: 7,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1szt. Chleb graham 60g(GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kisiel b/c 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2400,71 Białko ogółem [g]: 99,64 Tłuszcz [g]: 76,04 Kw. tł. nasycone [g]: 21,06 Węglowodany ogółem [g]: 338,36 W tym cukry [g]: 40,12 Błonnik pokarmowy [g]: 40,55 Sól [g]: 10,33
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku z papryką 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2450,26 Białko ogółem [g]: 109,43 Tłuszcz [g]: 70,987 Kw. tł. nasycone [g]: 19,16 Węglowodany ogółem [g]: 342,29 W tym cukry [g]: 769,44 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 10,03

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-02 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g		Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Budyń 120g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2019,93 Białko ogółem [g]: 81,58 Tłuszcz [g]: 48,85 Kw. tł. nasycone [g]: 8,87 Węglowodany ogółem [g]: 319,06 W tym cukry [g]: 87,92 Błonnik pokarmowy [g]: 22,28 Sól [g]: 6,06
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem b/c250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Budyń 120g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2127,10 Białko ogółem [g]: 81,98 Tłuszcz [g]: 44,73 Kw. tł. nasycone [g]: 8,84 Węglowodany ogółem [g]: 354,87 W tym cukry [g]: 105,06 Błonnik pokarmowy [g]: 22,87 Sól [g]: 6,35
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt. Chleb graham 60g(GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Budyń b/c 120g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2236,50 Białko ogółem [g]: 102, 87 Tłuszcz [g]: 55,95 Kw. tł. nasycone [g]: 11,73 Węglowodany ogółem [g]: 339,28 W tym cukry [g]: 50,67 Błonnik pokarmowy [g]: 35,65 Sól [g]: 9,25
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Budyń 120g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2260,67 Białko ogółem [g]: 104,54 Tłuszcz [g]: 53,78 Kw. tł. nasycone [g]: 10,47 Węglowodany ogółem [g]: 345,19 W tym cukry [g]: 92,96 Błonnik pokarmowy [g]: 26,28 Sól [g]: 7,92

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-03 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Dżem 50g Papryka 60g Mix sałat 20g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Makaron z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Surówka koperkowa 75g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,33 Białko ogółem [g]: 85,77 Tłuszcz [g]: 91,31 Kw. tł. nasycone [g]: 31,44 Węglowodany ogółem [g]: 354,88 W tym cukry [g]: 67,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,06 Sól [g]: 7,16
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Dynia gotowana 75g Bukiet warzyw gotowanych 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2451,58 Białko ogółem [g]: 88,43 Tłuszcz [g]: 83,02 Kw. tł. nasycone [g]: 31,04 Węglowodany ogółem [g]: 343,76 W tym cukry [g]: 67,60 Błonnik pokarmowy [g]: 24,36 Sól [g]: 8,38
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g Papryka 60g Mix sałat 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Surówka koperkowa 75g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2666,44 Białko ogółem [g]: 106,62 Tłuszcz [g]: 95,33 Kw. tł. nasycone [g]: 37,68 Węglowodany ogółem [g]: 355,56 W tym cukry [g]: 47,27 Błonnik pokarmowy [g]: 40,25 Sól [g]: 9,08
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Dżem 50g Papryka 60g Mix sałat 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Surówka koperkowa 75g Bukiet jarzyn gotowanych 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2689,72 Białko ogółem [g]: 101,34 Tłuszcz [g]: 110,45 Kw. tł. nasycone [g]: 35,17 Węglowodany ogółem [g]: 369,12 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 31,09 Sól [g]: 7,54

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-04 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (IAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g		Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka panierowany 120g (GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Coleslaw 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2259,95 Białko ogółem [g]: 132,99 Tłuszcz [g]: 98,89 Kw. tł. nasycone [g]: 27,65 Węglowodany ogółem [g]: 302,94 W tym cukry [g]: 66,41 Błonnik pokarmowy [g]: 23,01 Sól [g]: 10,28
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z białek 60g (IAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA< GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Buraczki gotowane 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczone 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2428,56 Białko ogółem [g]: 134,42 Tłuszcz [g]: 76,09 Kw. tł. nasycone [g]: 21,50 Węglowodany ogółem [g]: 309,88 W tym cukry [g]: 71,56 Błonnik pokarmowy [g]: 22,99 Sól [g]: 9,78
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (IAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka panierowany 120g (GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Coleslaw 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2635,18 Białko ogółem [g]: 143,60 Tłuszcz [g]: 92,98 Kw. tł. nasycone [g]: 23,79 Węglowodany ogółem [g]: 319,17 W tym cukry [g]: 46,87 Błonnik pokarmowy [g]: 35,72 Sól [g]: 9,99
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (IAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka panierowany 150g (GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Coleslaw 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2710,85 Białko ogółem [g]: 148,15 Tłuszcz [g]: 99,87 Kw. tł. nasycone [g]: 28,93 Węglowodany ogółem [g]: 323,89 W tym cukry [g]: 68,12 Błonnik pokarmowy [g]: 25,09 Sól [g]: 10,22

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-05 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twaróg 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g		Zupa grochówka 400ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2046,01 Białko ogółem [g]: 71,32 Tłuszcz [g]: 50,94 Kw. tł. nasycone [g]: 13,39 Węglowodany ogółem [g]: 335,25 W tym cukry [g]: 94,94 Błonnik pokarmowy [g]: 24,23 Sól [g]: 8,58
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twaróg 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 400ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2013,32 Białko ogółem [g]: 67,43 Tłuszcz [g]: 45,67 Kw. tł. nasycone [g]: 11,39 Węglowodany ogółem [g]: 344,40 W tym cukry [g]: 96,54 Błonnik pokarmowy [g]: 23,11 Sól [g]: 7,70
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twaróg 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka 400ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kisiel b/c 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2470,61 Białko ogółem [g]: 91,78 Tłuszcz [g]: 77,55 Kw. tł. nasycone [g]: 22,30 Węglowodany ogółem [g]: 366,12 W tym cukry [g]: 58,90 Błonnik pokarmowy [g]: 39,99 Sól [g]: 11,02
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twaróg 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grochówka 400ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2398,61 Białko ogółem [g]: 98,45 Tłuszcz [g]: 56,98 Kw. tł. nasycone [g]: 14,12 Węglowodany ogółem [g]: 373,17 W tym cukry [g]: 87,45 Błonnik pokarmowy [g]: 27,23 Sól [g]: 9,29

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-06 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,02 Białko ogółem [g]: 79,48 Tłuszcz [g]: 79,48 Kw. tł. nasycone [g]: 17,34 Węglowodany ogółem [g]: 343,02 W tym cukry [g]: 69,02 Błonnik pokarmowy [g]: 28,27 Sól [g]: 8,13
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2210,45 Białko ogółem [g]: 82,34 Tłuszcz [g]: 63,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,12 Węglowodany ogółem [g]: 338,00 W tym cukry [g]: 69,29 Błonnik pokarmowy [g]: 24,65 Sól [g]: 9,12
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,99 Białko ogółem [g]: 85,15 Tłuszcz [g]: 71,16 Kw. tł. nasycone [g]: 21,67 Węglowodany ogółem [g]: 323,86 W tym cukry [g]: 25,58 Błonnik pokarmowy [g]: 33,63 Sól [g]: 8,34
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z owocami 150g (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2439,02 Białko ogółem [g]: 100,62 Tłuszcz [g]: 85,17 Kw. tł. nasycone [g]: 17,87 Węglowodany ogółem [g]: 353,07 W tym cukry [g]: 70,13 Błonnik pokarmowy [g]: 29,27 Sól [g]: 8,19

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-07 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa smażona 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2302,03 Białko ogółem [g]: 94,38 Tłuszcz [g]: 60,10 Kw. tł. nasycone [g]: 18,19 Węglowodany ogółem [g]: 357,96 W tym cukry [g]: 87,98 Błonnik pokarmowy [g]: 27,12 Sól [g]: 8,51
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Jabłko pieczona 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2285,87 Białko ogółem [g]: 93,56 Tłuszcz [g]: 57,35 Kw. tł. nasycone [g]: 17,15 Węglowodany ogółem [g]: 358,46 W tym cukry [g]: 84,50 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 8,09
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa smażona 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,22 Białko ogółem [g]: 107,17 Tłuszcz [g]: 71,31 Kw. tł. nasycone [g]: 20,92 Węglowodany ogółem [g]: 365,04 W tym cukry [g]: 68,77 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 9,17
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa smażona 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2502,09 Białko ogółem [g]: 114,53 Tłuszcz [g]: 67,32 Kw. tł. nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 368,45 W tym cukry [g]: 89,45 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sól [g]: 8,98

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-08 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kaszka manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy 70g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka z groszkiem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Sałatka makaronowa z szynką 150g (BIA, JAJ, GOR, GLU, SOJ)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2455,18 Białko ogółem [g]: 100,65 Tłuszcz [g]: 92,75 Kw. tł. nasycone [g]: 37,20 Węglowodany ogółem [g]: 307,87 W tym cukry [g]: 68,02 Błonnik pokarmowy [g]: 24,64 Sól [g]: 6,86
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kaszka manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka gotowana 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2203,81 Białko ogółem [g]: 99,71 Tłuszcz [g]: 68,55 Kw. tł. nasycone [g]: 20,01 Węglowodany ogółem [g]: 303,42 W tym cukry [g]: 66,17 Błonnik pokarmowy [g]: 17,83 Sól [g]: 7,91
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy 70g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka z groszkiem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Sałatka makaronowa z szynką 150g (BIA, JAJ, GOR, GLU, SOJ)	Sok wielowarzywny 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2484,16 Białko ogółem [g]: 121,83 Tłuszcz [g]: 78,45 Kw. tł. nasycone [g]: 22,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,98 W tym cukry [g]: 55,02 Błonnik pokarmowy [g]: 37,86 Sól [g]: 7,14
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kaszka manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy 70g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka z groszkiem 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Sałatka makaronowa z szynką 150g (BIA, JAJ, GOR, GLU, SOJ)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2565,15 Białko ogółem [g]: 131,64 Tłuszcz [g]: 99,75 Kw. tł. nasycone [g]: 38,13 Węglowodany ogółem [g]: 367,24 W tym cukry [g]: 74,87 Błonnik pokarmowy [g]: 29,56 Sól [g]: 7,45

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-09 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z makaronem 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g		Zupa porowa z groszkiem ptysiowym 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Łosoś pieczony 100g (RYB) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa – pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2193,74 Białko ogółem [g]: 86,13 Tłuszcz [g]: 51,55 Kw. tł. nasycone [g]: 10,09 Węglowodany ogółem [g]: 351,35 W tym cukry [g]: 86,71 Błonnik pokarmowy [g]: 24,53 Sól [g]: 8,05
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z makaronem 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Zupa koperkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Łosoś pieczony 100g (RYB) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Kalafior gotowany 75g Marchewka gotowana 75g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa – pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 238798 Białko ogółem [g]: 95,51 Tłuszcz [g]: 53,18 Kw. tł. nasycone [g]: 12,49 Węglowodany ogółem [g]: 389,09 W tym cukry [g]: 111,35 Błonnik pokarmowy [g]: 26,78 Sól [g]: 7,01
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa porowa z groszkiem ptysiowym 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Łosoś pieczony 100g (RYB) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa – pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Kisiel b/c 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2387,12 Białko ogółem [g]: 110,25 Tłuszcz [g]: 61,21 Kw. tł. nasycone [g]: 12,99 Węglowodany ogółem [g]: 363,91 W tym cukry [g]: 50,45 Błonnik pokarmowy [g]: 37,91 Sól [g]: 8,13
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z makaronem 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa porowa z groszkiem ptysiowym 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Łosoś pieczony 130g (RYB) Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa – pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Kisiel 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2491,72 Białko ogółem [g]: 119,77 Tłuszcz [g]: 69,61 Kw. tł. nasycone [g]: 12,35 Węglowodany ogółem [g]: 373,58 W tym cukry [g]: 87,10 Błonnik pokarmowy [g]: 27,14 Sól [g]: 9,19

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-10 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Dżem 50g Papryka 80g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Brokuł gotowany 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Babka piskowa - 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2266,66 Białko ogółem [g]: 77,29 Tłuszcz [g]: 78,12 Kw. tł. nasycone [g]: 19,59 Węglowodany ogółem [g]: 318,18 W tym cukry [g]: 64,22 Błonnik pokarmowy [g]: 28,38 Sól [g]: 12,02
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Dżem 50g Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Brokuł gotowany 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka pieczona 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Babka piskowa - 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2143,11 Białko ogółem [g]: 77,16 Tłuszcz [g]: 58,92 Kw. tł. nasycone [g]: 17,31 Węglowodany ogółem [g]: 335,41 W tym cukry [g]: 76,84 Błonnik pokarmowy [g]: 24,12 Sól [g]: 7,90
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Brokuł gotowany 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt..	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2470, 31 Białko ogółem [g]: 100,01 Tłuszcz [g]: 83,91 Kw. tł. nasycone [g]: 27,74 Węglowodany ogółem [g]: 341,21 W tym cukry [g]: 40,33 Błonnik pokarmowy [g]: 41,22 Sól [g]: 10,89
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Dżem 50g Papryka 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 180g (SEL) Brokuł gotowany 75g Marchew gotowana 75g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Babka piskowa - 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,46 Białko ogółem [g]: 110,67 Tłuszcz [g]: 78,54 Kw. tł. nasycone [g]: 21,77 Węglowodany ogółem [g]: 352,31 W tym cukry [g]: 69,45 Błonnik pokarmowy [g]: 32,14 Sól [g]: 11,97

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-11 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g		Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Kapusta czerwona na ciepło 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2282,32 Białko ogółem [g]: 108,43 Tłuszcz [g]: 64,65 Kw. tł. nasycone [g]: 16,40 Węglowodany ogółem [g]: 320,16 W tym cukry [g]: 75,98 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sól [g]: 8,45
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g		Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek duszony 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Sałata z sosem jogurtowym 75g (BIA) Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Jabłko pieczona 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2291,31 Białko ogółem [g]: 107,45 Tłuszcz [g]: 64,38 Kw. tł. nasycone [g]: 16,61 Węglowodany ogółem [g]: 332,87 W tym cukry [g]: 72,09 Błonnik pokarmowy [g]: 18,12 Sól [g]: 8,57
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Kapusta czerwona na ciepło 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2445,72 Białko ogółem [g]: 127,66 Tłuszcz [g]: 73,41 Kw. tł. nasycone [g]: 18,10 Węglowodany ogółem [g]: 326,71 W tym cukry [g]: 45,97 Błonnik pokarmowy [g]: 29,56 Sól [g]: 10,05
	DIETA MATKI KARMiąCEJ	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Kapusta czerwona na ciepło 75g Szpinak gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Galaretka owocowa 120g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2540,32 Białko ogółem [g]: 132,14 Tłuszcz [g]: 79,65 Kw. tł. nasycone [g]: 19,13 Węglowodany ogółem [g]: 350,43 W tym cukry [g]: 80,12 Błonnik pokarmowy [g]: 26,14 Sól [g]: 8,72

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med