

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-12 poniedziałek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)
	OBIAŁ	Zupa zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, IAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, IAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, IAJ, BIA) Sos owocowy b/c 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, IAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Mandarynka 1szt.	Mandarynka 1szt.	Mandarynka 1szt.	Mandarynka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2szt. Ketchup 10g Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2szt. Ketchup 10g Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2szt. Ketchup 10g Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POŚLIEK NOCNY	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń b/c 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2284,07 Białko ogółem [g]: 95,87 Tłuszcz [g]: 8,24 Kw. tł. nasycone [g]: 34,41 Węglowodany ogółem [g]: 307,07 W tym cukry [g]: 69,24 Błonnik pokarmowy [g]: 25,02 Sól [g]: 7,98	Wart. energetyczna [kcal]: 2167,43 Białko ogółem [g]: 101,98 Tłuszcz [g]: 61,23 Kw. tł. nasycone [g]: 23,42 Węglowodany ogółem [g]: 312,09 W tym cukry [g]: 71,30 Błonnik pokarmowy [g]: 25,69 Sól [g]: 7,90	Wart. energetyczna [kcal]: 2302,71 Białko ogółem [g]: 114,81 Tłuszcz [g]: 71,65 Kw. tł. nasycone [g]: 25,04 Węglowodany ogółem [g]: 315,78 W tym cukry [g]: 46,32 Błonnik pokarmowy [g]: 34,70 Sól [g]: 8,63	Wart. energetyczna [kcal]: 3257,61 Białko ogółem [g]: 119,55 Tłuszcz [g]: 117,89 Kw. tł. nasycone [g]: 68,27 Węglowodany ogółem [g]: 436,23 W tym cukry [g]: 69,57 Błonnik pokarmowy [g]: 29,31 Sól [g]: 11,17

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-13 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser biały z koperkiem 60g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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) Ser żółty 40g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser biały z koperkiem 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser biały z koperkiem 30g (BIA)
	OBİAD	Krem z białych warzyw 400ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony smażony 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Krem z białych warzyw 400ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Krem z białych warzyw 400ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony smażony 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Krem z białych warzyw 400ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony smażony 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Kiwi 1szt.	Kiwi 1szt.	Kiwi 1szt.	Kiwi 1szt.
	KOLACJA	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	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	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	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
	POPIŁEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2534,93 Białko ogółem [g]: 81,29 Tłuszcz [g]: 90,13 Kw. tł. nasycone [g]: 24,09 Węglowodany ogółem [g]: 350,33 W tym cukry [g]: 61,12 Błonnik pokarmowy [g]: 39,48 Sól [g]: 11,77	Wart. energetyczna [kcal]: 2389,54 Białko ogółem [g]: 94,66 Tłuszcz [g]: 84,30 Kw. tł. nasycone [g]: 18,11 Węglowodany ogółem [g]: 325,09 W tym cukry [g]: 71,22 Błonnik pokarmowy [g]: 32,57 Sól [g]: 7,88	Wart. energetyczna [kcal]: 2641,09 Białko ogółem [g]: 95,21 Tłuszcz [g]: 108,78 Kw. tł. nasycone [g]: 29,11 Węglowodany ogółem [g]: 329,88 W tym cukry [g]: 35,05 Błonnik pokarmowy [g]: 41,22 Sól [g]: 9,01	Wart. energetyczna [kcal]: 3629,00 Białko ogółem [g]: 105,15 Tłuszcz [g]: 140,04 Kw. tł. nasycone [g]: 53,88 Węglowodany ogółem [g]: 467,13 W tym cukry [g]: 90,08 Błonnik pokarmowy [g]: 41,22 Sól [g]: 13,05

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-14 środa	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) 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	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) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone ok. 200g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka gotowane ok. 200g Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone ok. 200g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone ok. 250g Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1 szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2274,85 Białko ogółem [g]: 105,08 Tłuszcz [g]: 71,18 Kw. tł. nasycone [g]: 12,73 Węglowodany ogółem [g]: 306,94 W tym cukry [g]: 63,13 Błonnik pokarmowy [g]: 17,39 Sól [g]: 7,78	Wart. energetyczna [kcal]: 2138,49 Białko ogółem [g]: 100,53 Tłuszcz [g]: 58,45 Kw. tł. nasycone [g]: 13,24 Węglowodany ogółem [g]: 312,42 W tym cukry [g]: 65,04 Błonnik pokarmowy [g]: 23,22 Sól [g]: 7,66	Wart. energetyczna [kcal]: 2481,28 Białko ogółem [g]: 124,21 Tłuszcz [g]: 83,07 Kw. tł. nasycone [g]: 17,12 Węglowodany ogółem [g]: 318,55 W tym cukry [g]: 50,51 Błonnik pokarmowy [g]: 27,93 Sól [g]: 10,61	Wart. energetyczna [kcal]: 3101,98 Białko ogółem [g]: 117,63 Tłuszcz [g]: 111,29 Kw. tł. nasycone [g]: 48,72 Węglowodany ogółem [g]: 419,83 W tym cukry [g]: 78,61 Błonnik pokarmowy [g]: 29,56 Sól [g]: 10,09

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-15 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)
	OBIAŁ	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 75g Brokuł gotowany 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Banan 1szt.
	KOLACJA	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 zielony 80g Sałata 20g	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	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	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 zielony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretki owocowa 120g	Galaretki owocowa 120g	Galaretki owocowa b/c 120g	Galaretki owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2362,91 Białko ogółem [g]: 101,51 Tłuszcz [g]: 67,23 Kw. tł. nasycone [g]: 16,42 Węglowodany ogółem [g]: 348,71 W tym cukry [g]: 65,29 Błonnik pokarmowy [g]: 26,58 Sól [g]: 6,99	Wart. energetyczna [kcal]: 2235,44 Białko ogółem [g]: 100,53 Tłuszcz [g]: 60,14 Kw. tł. nasycone [g]: 16,70 Węglowodany ogółem [g]: 331,28 W tym cukry [g]: 64,59 Błonnik pokarmowy [g]: 23,21 Sól [g]: 8,47	Wart. energetyczna [kcal]: 2455,71 Białko ogółem [g]: 114,32 Tłuszcz [g]: 83,20 Kw. tł. nasycone [g]: 26,13 Węglowodany ogółem [g]: 322,41 W tym cukry [g]: 29,05 Błonnik pokarmowy [g]: 31,01 Sól [g]: 9,90	Wart. energetyczna [kcal]: 3273,42 Białko ogółem [g]: 113,78 Tłuszcz [g]: 119,99 Kw. tł. nasycone [g]: 61,22 Węglowodany ogółem [g]: 445,96 W tym cukry [g]: 64,50 Błonnik pokarmowy [g]: 27,63 Sól [g]: 10,53

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-16 piątek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (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 Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (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 Sałata 20g	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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (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 Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej i marchewki 75g Bukiet warzyw gotowanych 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet warzyw gotowanych 75g Marchewka gotowana 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej i marchewki 75g Bukiet warzyw gotowanych 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszanej i marchewki 75g Bukiet warzyw gotowanych 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POŚNIEK NOCNY	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2540,34 Białko ogółem [g]: 110,22 Tłuszcz [g]: 79,24 Kw. tł. nasycone [g]: 15,11 Węglowodany ogółem [g]: 356,13 W tym cukry [g]: 108,99 Błonnik pokarmowy [g]: 27,04 Sól [g]: 8,16	Wart. energetyczna [kcal]: 2205,87 Białko ogółem [g]: 96,78 Tłuszcz [g]: 56,33 Kw. tł. nasycone [g]: 12,19 Węglowodany ogółem [g]: 339,75 W tym cukry [g]: 106,69 Błonnik pokarmowy [g]: 28,33 Sól [g]: 8,56	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,91 Białko ogółem [g]: 116,44 Tłuszcz [g]: 67,55 Kw. tł. nasycone [g]: 15,13 Węglowodany ogółem [g]: 356,77 W tym cukry [g]: 49,57 Błonnik pokarmowy [g]: 37,42 Sól [g]: 8,98	Wart. energetyczna [kcal]: 3672,24 Białko ogółem [g]: 137,25 Tłuszcz [g]: 135,29 Kw. tł. nasycone [g]: 61,20 Węglowodany ogółem [g]: 496,13 W tym cukry [g]: 117,99 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 12,39

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-17 sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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 gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser biały 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser biały 30g (BIA)
	OBİAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wołowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysowym 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Brokuł gotowany 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wołowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wołowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z jarzyn mieszanych 75g Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Mandarynka 1szt.	Mandarynka 1szt.	Mandarynka 1szt.	Mandarynka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka ryżowa 100g (BIA, JAJ, GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka ryżowa 100g (BIA, JAJ, GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka ryżowa 100g (BIA, JAJ, GOR)
	POŚİLEK NOCNY	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń b/c 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 3659,19 Białko ogółem [g]: 133,67 Tłuszcz [g]: 132,48 Kw. tł. nasycone [g]: 59,08 Węglowodany ogółem [g]: 495,66 W tym cukry [g]: 117,64 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 12,31	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,57 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,27 Węglowodany ogółem [g]: 345,07 W tym cukry [g]: 69,84 Błonnik pokarmowy [g]: 24,19 Sól [g]: 8,32	Wart. energetyczna [kcal]: 2756,65 Białko ogółem [g]: 110,84 Tłuszcz [g]: 100,34 Kw. tł. nasycone [g]: 23,05 Węglowodany ogółem [g]: 364,67 W tym cukry [g]: 47,45 Błonnik pokarmowy [g]: 43,67 Sól [g]: 10,08	Wart. energetyczna [kcal]: 3302,37 Białko ogółem [g]: 104,02 Tłuszcz [g]: 120,55 Kw. tł. nasycone [g]: 48,86 Węglowodany ogółem [g]: 460,09 W tym cukry [g]: 87,46 Błonnik pokarmowy [g]: 29,55 Sól [g]: 11,70

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-18 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)
	OBIAŁ	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka koperkowa 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchewka gotowana 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka koperkowa 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka koperkowa 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1 szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek 70g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek 70g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twarożek 70g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2379,69 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 64,38 Kw. tł. nasycone [g]: 12,98 Węglowodany ogółem [g]: 353,14 W tym cukry [g]: 78,33 Błonnik pokarmowy [g]: 22,34 Sól [g]: 9,16	Wart. energetyczna [kcal]: 2293,06 Białko ogółem [g]: 105,14 Tłuszcz [g]: 51,04 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 356,67 W tym cukry [g]: 80,34 Błonnik pokarmowy [g]: 22,17 Sól [g]: 8,51	Wart. energetyczna [kcal]: 2468,44 Białko ogółem [g]: 115,26 Tłuszcz [g]: 67,09 Kw. tł. nasycone [g]: 16,97 Węglowodany ogółem [g]: 354,39 W tym cukry [g]: 46,24 Błonnik pokarmowy [g]: 30,02 Sól [g]: 9,75	Wart. energetyczna [kcal]: 3133,49 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 103,44 Kw. tł. nasycone [g]: 43,07 Węglowodany ogółem [g]: 439,39 W tym cukry [g]: 88,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,00 Sól [g]: 11,19

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-19 poniedziałek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Ser biały z koperkiem 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały z koperkiem 60g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Ser biały z koperkiem 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Ser biały z koperkiem 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa fasolowa 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	Zupa grysikowa 400ml (GLU, 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	Zupa fasolowa 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	Zupa grysikowa 400ml (GLU, 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
	PODWIECZOREK	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1 szt.
	KOLACJA	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 Mix sałat 20g	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 Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	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 Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2338,40 Białko ogółem [g]: 80,13 Tłuszcz [g]: 60,44 Kw. tł. nasycone [g]: 25,12 Węglowodany ogółem [g]: 381,22 W tym cukry [g]: 99,28 Błonnik pokarmowy [g]: 29,94 Sól [g]: 7,58	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,82 Białko ogółem [g]: 76,34 Tłuszcz [g]: 62,28 Kw. tł. nasycone [g]: 24,84 Węglowodany ogółem [g]: 384,23 W tym cukry [g]: 107,75 Błonnik pokarmowy [g]: 30,45 Sól [g]: 6,77	Wart. energetyczna [kcal]: 2525,89 Białko ogółem [g]: 96,05 Tłuszcz [g]: 75,63 Kw. tł. nasycone [g]: 30,07 Węglowodany ogółem [g]: 379,99 W tym cukry [g]: 54,13 Błonnik pokarmowy [g]: 43,02 Sól [g]: 8,83	Wart. energetyczna [kcal]: 3176,05 Białko ogółem [g]: 92,41 Tłuszcz [g]: 106,63 Kw. tł. nasycone [g]: 64,18 Węglowodany ogółem [g]: 476,87 W tym cukry [g]: 111,63 Błonnik pokarmowy [g]: 34,72 Sól [g]: 10,70

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-20 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pasztet drobiowy pieczony 70 (GLU, JAJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pasztet drobiowy pieczony 70 (GLU, JAJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pasztet drobiowy pieczony 70 (GLU, JAJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)
	OBIAŁ	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (w tym 200g makaronu łazanki, 100g mięsa wieprzowego i kapusty) (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 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) Brokuł gotowany 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (w tym 200g makaronu łazanki, 100g mięsa wieprzowego i kapusty) (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym 200g makaronu łazanki, 150g mięsa wieprzowego i kapusty) (GLU, JAJ) Brokuł gotowany 75g Kalafior gotowany 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	KOLACJA	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) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	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	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	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) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POŚNIEK NOCNY	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2483,45 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz [g]: 74,61 Kw. tł. nasycone [g]: 25,46 Węglowodany ogółem [g]: 364,31 W tym cukry [g]: 67,25 Błonnik pokarmowy [g]: 26,69 Sól [g]: 7,82	Wart. energetyczna [kcal]: 2479,18 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz [g]: 76,10 Kw. tł. nasycone [g]: 22,13 Węglowodany ogółem [g]: 358,59 W tym cukry [g]: 63,96 Błonnik pokarmowy [g]: 23,99 Sól [g]: 9,11	Wart. energetyczna [kcal]: 2681,44 Białko ogółem [g]: 124,13 Tłuszcz [g]: 89,11 Kw. tł. nasycone [g]: 30,19 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 40,90 Błonnik pokarmowy [g]: 34,64 Sól [g]: 10,67	Wart. energetyczna [kcal]: 3791,12 Białko ogółem [g]: 124,63 Tłuszcz [g]: 133,46 Kw. tł. nasycone [g]: 63,55 Węglowodany ogółem [g]: 537,18 W tym cukry [g]: 69,03 Błonnik pokarmowy [g]: 32,34 Sól [g]: 12,64

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-05-21 środa	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza 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) Pasta twarogowa z koperkiem 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor b/s 80g Sałata 20g	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 ze szczypiorkiem 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka Ciesław 75g (IAJ, GOR) Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 75g Cukinia duszona 75g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka Ciesław 75g (IAJ, GOR) Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka Ciesław 75g (IAJ, GOR) Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka Ciesław 75g (IAJ, GOR) Buraczki gotowane 75g Kompot owocowy 250ml
	POSIŁEK NOCNY	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, IAJ)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, IAJ)	Sok pomidorowy 200ml	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, IAJ)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2614,55 Białko ogółem [g]: 125,09 Tłuszcz [g]: 107,30 Kw. tł. nasycone [g]: 35,67 Węglowodany ogółem [g]: 297,88 W tym cukry [g]: 77,54 Błonnik pokarmowy [g]: 22,12 Sól [g]: 9,67	Wart. energetyczna [kcal]: 2454,31 Białko ogółem [g]: 120,75 Tłuszcz [g]: 82,17 Kw. tł. nasycone [g]: 20,92 Węglowodany ogółem [g]: 312,43 W tym cukry [g]: 80,92 Błonnik pokarmowy [g]: 25,73 Sól [g]: 9,01	Wart. energetyczna [kcal]: 2636,40 Białko ogółem [g]: 138,20 Tłuszcz [g]: 98,92 Kw. tł. nasycone [g]: 31,03 Węglowodany ogółem [g]: 317,62 W tym cukry [g]: 56,93 Błonnik pokarmowy [g]: 33,25 Sól [g]: 10,62	Wart. energetyczna [kcal]: 3399,83 Białko ogółem [g]: 144,13 Tłuszcz [g]: 136,02 Kw. tł. nasycone [g]: 64,04 Węglowodany ogółem [g]: 416,65 W tym cukry [g]: 93,45 Błonnik pokarmowy [g]: 33,36 Sól [g]: 13,27

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med

Legenda alergenów:

BIA – białko mleka krowiego

GLU – gluten oraz zboża zawierające gluten

JAJ – jaja kurze

ORZ – orzechy arachidowe, orzechy włoskie, laskowe, migdały, brazylijskie, makadamia

SEL – seler i produkty pochodne

DWU – dwutlenek siarki/ siarczany

RYB – ryby i produkty pochodne

SKO – skorupiaki i produkty pochodne

MIĘ – mięczaki i produkty pochodne

SOJ – soja i produkty pochodne

GOR – gorczyca i produkty pochodne

ZIA – ziarno sezamu i produkty pochodne

ŁUB – łubin i produkty pochodne