

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-01 niedziela	ŚNIADANIE	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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	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 grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 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)
	OBİAD	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 100g Sos ziałow 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g 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) Poledwica sopocka 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) Poledwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Poledwica sopocka 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) Poledwica sopocka 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIEK NOCNY	Galettka owocowa 120g	Galettka owocowa 120g	Galettka owocowa b/c 120g	Galettka owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2265,76 Białko ogółem [g]: 108,57 Tłuszcz [g]: 54,31 Kw. tł. nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 317,83 W tym cukry [g]: 77,28 Błonnik pokarmowy [g]: 34,22 Sól [g]: 8,29	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,64 Białko ogółem [g]: 108,43 Tłuszcz [g]: 55,13 Kw. tł. nasycone [g]: 23,08 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,44	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-02 poniedziałek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z o owocami 150g (BIA GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z o owocami 150g (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 wieprzowa 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) Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z o owocami 150g (BIA GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek topiony 50g (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)
	OBİAD	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (GLU, SEL, BIA, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z młodej kapusty 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) 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 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 gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	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]: 2264,52 Białko ogółem [g]: 70,87 Tłuszcz [g]: 59,12 Kw. tł. nasycone [g]: 12,33 Węglowodany ogółem [g]: 373,40 W tym cukry [g]: 90,07 Błonnik pokarmowy [g]: 30,29 Sól [g]: 6,78	Wart. energetyczna [kcal]: 2099,64 Białko ogółem [g]: 65,04 Tłuszcz [g]: 49,41 Kw. tł. nasycone [g]: 12,42 Węglowodany ogółem [g]: 357,19 W tym cukry [g]: 90,54 Błonnik pokarmowy [g]: 23,09 Sól [g]: 7,30	Wart. energetyczna [kcal]: 2392,51 Białko ogółem [g]: 84,83 Tłuszcz [g]: 71,20 Kw. tł. nasycone [g]: 18,99 Węglowodany ogółem [g]: 376,29 W tym cukry [g]: 45,49 Błonnik pokarmowy [g]: 42,87 Sól [g]: 9,28	Wart. energetyczna [kcal]: 3059,37 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 99,45 Kw. tł. nasycone [g]: 53,04 Węglowodany ogółem [g]: 472,09 W tym cukry [g]: 107,68 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 9,89

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-03 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) 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) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 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 pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) 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) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 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	Zalewajka z ziemniakami 400ml (SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	POŚLĘK 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]: 2417,03 Białko ogółem [g]: 112,33 Tłuszcz [g]: 71,05 Kw. tł. nasycone [g]: 24,90 Węglowodany ogółem [g]: 342,77 W tym cukry [g]: 67,43 Błonnik pokarmowy [g]: 28,13 Sól [g]: 9,14	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,76 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 67,21 Kw. tł. nasycone [g]: 23,39 Węglowodany ogółem [g]: 339,07 W tym cukry [g]: 71,40 Błonnik pokarmowy [g]: 25,25 Sól [g]: 7,69	Wart. energetyczna [kcal]: 2543,00 Białko ogółem [g]: 132,56 Tłuszcz [g]: 82,71 Kw. tł. nasycone [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 331,02 W tym cukry [g]: 38,69 Błonnik pokarmowy [g]: 36,33 Sól [g]: 10,35	Wart. energetyczna [kcal]: 3729,97 Białko ogółem [g]: 142,33 Tłuszcz [g]: 128,65 Kw. tł. nasycone [g]: 64,13 Węglowodany ogółem [g]: 514,38 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,89 Sól [g]: 12,80

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-04 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 z koperkiem 60g (BIA) Dżem 50g	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	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 koperkiem 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 z koperkiem 60g (BIA) Dżem 50g
	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)
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, BIA, GLU, JAJ) Pałeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, BIA, GLU, JAJ) Pałeczki gotowane 2szt. Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, BIA, GLU, JAJ) Pałeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (SEL, BIA, GLU, JAJ) Pałeczki pieczone 3szt. Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g 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) Pomidor 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) Pomidor 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) Pomidor 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2461,77 Białko ogółem [g]: 90,90 Tłuszcz [g]: 69,38 Kw. tł. nasycone [g]: 13,71 Węglowodany ogółem [g]: 365,09 W tym cukry [g]: 77,48 Błonnik pokarmowy [g]: 23,67 Sól [g]: 9,37	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55 Białko ogółem [g]: 104,40 Tłuszcz [g]: 48,49 Kw. tł. nasycone [g]: 12,10 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 80,44 Błonnik pokarmowy [g]: 22,16 Sól [g]: 8,51	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	Wart. energetyczna [kcal]: 3372,82 Białko ogółem [g]: 119,97 Tłuszcz [g]: 107,33 Kw. tł. nasycone [g]: 55,01 Węglowodany ogółem [g]: 494,52 W tym cukry [g]: 92,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 12,78

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-05 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z zacierką 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 10g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z zacierką 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 10g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z zacierką 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 10g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 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)
	OBIAD	Zupa fasolowa 400ml (SEL, GLU) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Cukinia duszona 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa fasolowa 400ml (SEL, GLU) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Cukinia duszona 150g 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) Szynka gotowana 70g (SOJ) Papryka 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 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) Papryka 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) Papryka 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok wielowarzynowy 200ml	Mus owocowy 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,25 Białko ogółem [g]: 92,03 Tłuszcz [g]: 80,21 Kw. tł. nasycone [g]: 15,22 Węglowodany ogółem [g]: 355,45 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,06 Sól [g]: 7,08	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,98 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 345,73 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 24,36 Sól [g]: 8,32	Wart. energetyczna [kcal]: 2569,95 Białko ogółem [g]: 112,93 Tłuszcz [g]: 81,18 Kw. tł. nasycone [g]: 19,73 Węglowodany ogółem [g]: 357,92 W tym cukry [g]: 49,21 Błonnik pokarmowy [g]: 40,25 Sól [g]: 9,08	Wart. energetyczna [kcal]: 3342,45 Białko ogółem [g]: 108,99 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 49,92 Węglowodany ogółem [g]: 470,16 W tym cukry [g]: 89,92 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sól [g]: 9,71

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-06 piątek	ŚNIADANIE	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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Poledwica 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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 szczawiowa z kluseczkami 400ml (SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g 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) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) 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) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) 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) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2672,58 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz [g]: 79,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 402,51 W tym cukry [g]: 122,31 Błonnik pokarmowy [g]: 24,65 Sól [g]: 8,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,73 Tłuszcz [g]: 56,34 Kw. tł. nasycone [g]: 15,79 Węglowodany ogółem [g]: 392,05 W tym cukry [g]: 126,94 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sól [g]: 8,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,85 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,49 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sól [g]: 10,06	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,69 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,75 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sól [g]: 12,19

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-07 sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) 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) 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. 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser biały 60g (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. 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g 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) Hummus 70g (ZIA) Szynka wieprzowa 20g (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) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Hummus 70g (ZIA) Szynka wieprzowa 20g (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) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 67,09 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sól [g]: 7,93	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,34 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,78 W tym cukry [g]: 59,26 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75 Białko ogółem [g]: 93,29 Tłuszcz [g]: 86,77 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,22 W tym cukry [g]: 36,17 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 58,23 Węglowodany ogółem [g]: 453,20 W tym cukry [g]: 105,28 Błonnik pokarmowy [g]: 31,07 Sól [g]: 110,54

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-08 niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (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) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (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) 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)
	OBİAD	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka wiosenna 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 150g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka wiosenna 150g 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) 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 twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) 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 twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretką owocową 120g	Galaretką owocową 120g	Galaretką owocową b/c 120g	Galaretką owocową 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2260,76 Białko ogółem [g]: 108,57 Tłuszcz [g]: 54,31 Kw. tł. nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 317,83 W tym cukry [g]: 77,28 Błonnik pokarmowy [g]: 34,22 Sól [g]: 8,29	Wart. energetyczna [kcal]: 2254,23 Białko ogółem [g]: 106,14 Tłuszcz [g]: 50,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,11 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,31	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-09 poniedziałek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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 masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twarożek 60g (BIA) Dżem 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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 masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twarożek 60g (BIA) Dżem 50g	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twarożek 60g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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 masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twarożek 60g (BIA) Dżem 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa koperkowa 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 150g Kompot owocowy 250ml	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) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa 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 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 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) 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 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) Pasta z wędliny 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	POŚIEK NOCNY	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń b/c 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,09 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,53 Kw. tł. nasycone [g]: 16,83 Węglowodany ogółem [g]: 393,41 W tym cukry [g]: 121,33 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sól [g]: 8,99	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,25 Białko ogółem [g]: 106,71 Tłuszcz [g]: 56,05 Kw. tł. nasycone [g]: 15,89 Węglowodany ogółem [g]: 392,13 W tym cukry [g]: 126,11 Błonnik pokarmowy [g]: 24,95 Sól [g]: 8,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,42 Białko ogółem [g]: 118,73 Tłuszcz [g]: 70,00 Kw. tł. nasycone [g]: 21,33 Węglowodany ogółem [g]: 312,09 W tym cukry [g]: 59,73 Błonnik pokarmowy [g]: 31,29 Sól [g]: 10,07	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,60 Tłuszcz [g]: 122,34 Kw. tł. nasycone [g]: 54,99 Węglowodany ogółem [g]: 521,12 W tym cukry [g]: 120,44 Błonnik pokarmowy [g]: 28,91 Sól [g]: 12,19

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-06-10 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pl. 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) Serek topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pl. 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 70g (BIA) Szynka gotowana 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 topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pl. 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) Serek topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 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)
	OBİAD	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 150g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, 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 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grochówka 400ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, 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 150g 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, IAJ) 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, IAJ) 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, IAJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Drożdżówka 1 szt. (GLU, IAJ, BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, IAJ, BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Drożdżówka 1 szt. (GLU, IAJ, BIA).
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 67,09 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sól [g]: 7,93	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,34 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,78 W tym cukry [g]: 59,26 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75 Białko ogółem [g]: 93,29 Tłuszcz [g]: 86,77 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,22 W tym cukry [g]: 36,17 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 58,23 Węglowodany ogółem [g]: 453,20 W tym cukry [g]: 105,28 Błonnik pokarmowy [g]: 31,07 Sól [g]: 110,54

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