

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMIĄCEJ
2025-06-21 sobota	ŚNIADEK	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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	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)
	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym pomidorowym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa z fasolki szparagowej 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 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) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g

	P O S I Ł E K N O C N Y	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)
	W A R T O Ś C O D Z I Y W C Z A	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 ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMIĄCEJ
2 0 2 5 - 0 6 - 2 2 n i e d z i e l a	Ś N I A D A N I E	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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Salata 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Salata 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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Salata 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Salata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka gotowana 20g (SOJ)
	O B I A D	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 150g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml

P O D W I E C Z O R E K		Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.
	K O L A C J A	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOI) Dżem 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOI) Dżem 50g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOI) 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) Szyńka wieprzowa 70g (SOI) Dżem 50g
	P O S I Ł E K N O C N Y	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	W A R T O Ś C I O D Z Y W C Z A	Wart. energetyczna [kcal]: 2189,17 Białko ogółem [g]: 72,68 Tłuszcz [g]: 69,13 Kw. tł. nasycone [g]: 17,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 66,08 Błonnik pokarmowy [g]: 26,67 Sól [g]: 7,55	Wart. energetyczna [kcal]: 2158,72 Białko ogółem [g]: 71,18 Tłuszcz [g]: 73,14 Kw. tł. nasycone [g]: 17,00 Węglowodany ogółem [g]: 306,72 W tym cukry [g]: 58,03 Błonnik pokarmowy [g]: 27,33 Sól [g]: 8,03	Wart. energetyczna [kcal]: 2398,55 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz [g]: 81,12 Kw. tł. nasycone [g]: 22,07 Węglowodany ogółem [g]: 350,14 W tym cukry [g]: 35,46 Błonnik pokarmowy [g]: 33,77 Sól [g]: 9,01	Wart. energetyczna [kcal]: 3163,22 Białko ogółem [g]: 90,33 Tłuszcz [g]: 110,67 Kw. tł. nasycone [g]: 55,80 Węglowodany ogółem [g]: 450,12 W tym cukry [g]: 104,18 Błonnik pokarmowy [g]: 30,12 Sól [g]: 10,11

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
--	--	------------------	--------------------	---	-----------------------

2 0 2 5 - 0 6 - 2 3 p o n i e d z i a ł e k	Ś N I A D A N I E	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. 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) Ketchup 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z zacierką 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) Polędwica sopocka 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) Ketchup 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. 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) Ketchup 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			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)
	O B I A D	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	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 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grochówka 400ml (SEL) Ryż brązowy z sosem pieczarkowo - śmietanowym 350g (w tym ryż brązowy 200g, sos 150g) (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (BIA, 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
	P O D W I E C Z O R E K	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1 szt.
	K O L A C J A	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 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 drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 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 drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	P O S I Ł E K N O C N Y	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń b/c 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)

	W A R T O Ś C O D Z I E N C Z A	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]: 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
2 0 2 5 - 0 6 - 2 4 w t o r e k	Ś N I A D A N I E	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 pszenna-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Twaróg 60g (BIA) Ogórek zielony 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) Twaróg 60g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Twaróg 60g (BIA) Ogórek zielony 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 pszenna-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Twaróg 60g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenna-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	O B I A D	Kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL) Schab duszony 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL) Schab duszony 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Schab duszony 130g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml
	P O D W I E C Z O R E K	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.

	K O L A C J A	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
	P O S I Ł E K N O C N Y	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)
	W A R T O Ś C O D Z Y W C Z A	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
2 0 2 5 - 0 6 - 2 5 Ś r o d a	Ś N I A D A N I E	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 1 szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (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 1 szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 1 szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			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)

	O B I A D	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szczawiowa z kluseczkami 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki z kurczaka pieczone 3szt. Ziemniaki 250g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml
	P O D W I E C Z O R E K	Jabłko 1szt.	Jabłko pieczone 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
	K O L A C J A	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) 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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	P O S I Ł E K N O C N Y	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	W A R T O Ś C I D Ż Y W C Z A	Wart. energetyczna [kcal]: 2408,37 Białko ogółem [g]: 109,13 Tłuszcz [g]: 70,14 Kw. tł. nasycone [g]: 21,97 Węglowodany ogółem [g]: 341,90 W tym cukry [g]: 66,12 Błonnik pokarmowy [g]: 30,78 Sól [g]: 9,10	Wart. energetyczna [kcal]: 2350,67 Białko ogółem [g]: 104,31 Tłuszcz [g]: 68,23 Kw. tł. nasycone [g]: 22,99 Węglowodany ogółem [g]: 335,43 W tym cukry [g]: 70,18 Błonnik pokarmowy [g]: 2,14 Sól [g]: 7,11	Wart. energetyczna [kcal]: 2520,80 Białko ogółem [g]: 130,54 Tłuszcz [g]: 77,50 Kw. tł. nasycone [g]: 26,82 Węglowodany ogółem [g]: 329,42 W tym cukry [g]: 36,78 Błonnik pokarmowy [g]: 35,69 Sól [g]: 10,21	Wart. energetyczna [kcal]: 3696,22 Białko ogółem [g]: 136,77 Tłuszcz [g]: 119,60 Kw. tł. nasycone [g]: 59,55 Węglowodany ogółem [g]: 509,78 W tym cukry [g]: 65,72 Błonnik pokarmowy [g]: 30,35 Sól [g]: 12,05

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
--	--	------------------	--------------------	--	-----------------------

2025-06-26 - 26 czerwca 2025	ŚNIADEK	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Dżem 50g Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Dżem 50g Ogórek zielony 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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Owsianka z owocami 150g (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Dżem 50g Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	ISNIADEK			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 kalafiorowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.
	KOLA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 20g (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) Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 20g (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) Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Mus owocowy 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok wielowarzywny 200ml	Mus owocowy 1szt.

	W A R T O Ś C O D Z I Y W C Z A	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
2 0 2 5 - 0 6 - 2 7 p i ą t e k	Ś N I A D A N I E	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Ser biały 60g (BIA) Polędwica 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) Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka gotowana 20g (SOJ)
	O B I A D	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchew na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchew na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml
	P O D W I E C Z O R E K	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)

	K O L A C J A	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 drobiowa 20g (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) 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) Hummus 70g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	P O S I Ł E K N O C N Y	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Jabłko 1szt.	Banan 1szt.
	W A R T O Ś C O D Z Y W C Z A	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
2 0 2 5 - 0 6 - 2 8 s o b o t a	Ś N I A D A N I E	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 (SOJ) Ogórek kiszony 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 (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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Serek kanapkowy 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)

	O B I A D	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wiosenna zupa jarzynowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy 250ml
	P O D W I E C Z O R E K	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.	Pomarańcze 1szt.
	K O L A C J A	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-Zytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka grecka 100g (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-Zytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka grecka 100g (BIA)	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-Zytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) Sałatka grecka 100g (BIA)
	P O S I Ł E K N O C N Y	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	W A R T O Ś C O D Z Y W C Z A	Wart. energetyczna [kcal]: 2708,28 Białko ogółem [g]: 109,33 Tłuszcz [g]: 77,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,23 Węglowodany ogółem [g]: 400,85 W tym cukry [g]: 123,12 Błonnik pokarmowy [g]: 26,23 Sól [g]: 8,60	Wart. energetyczna [kcal]: 2490,80 Białko ogółem [g]: 110,13 Tłuszcz [g]: 60,84 Kw. tł. nasycone [g]: 19,19 Węglowodany ogółem [g]: 407,24 W tym cukry [g]: 129,15 Błonnik pokarmowy [g]: 26,77 Sól [g]: 8,04	Wart. energetyczna [kcal]: 2385,33 Białko ogółem [g]: 123,87 Tłuszcz [g]: 71,93 Kw. tł. nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 320,55 W tym cukry [g]: 62,71 Błonnik pokarmowy [g]: 33,47 Sól [g]: 10,88	Wart. energetyczna [kcal]: 3730,24 Białko ogółem [g]: 131,95 Tłuszcz [g]: 117,20 Kw. tł. nasycone [g]: 53,05 Węglowodany ogółem [g]: 537,17 W tym cukry [g]: 125,66 Błonnik pokarmowy [g]: 30,88 Sól [g]: 12,28

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
--	--	------------------	--------------------	--	-----------------------

2025-06-29 niedziela	ŚNIEDZIELA	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 z jajka i twarogu bez majonezu 60g (JAJ, BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Salata 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 z jajka i twarogu bez majonezu 60g (JAJ, BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Salata 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 z jajka i twarogu nrz majonezu 60g (JAJ, BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Salata 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 z jajka i twarogu bez majonezu 60g (JAJ, BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Salata 20g
	ISNIEDZIELA			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)
	OBIDA	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g 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) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Salata 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 Salata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Salata 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 Salata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)	Budyń b/c 120g (BIA, GLU)	Budyń 120g (BIA, GLU)

	W A R T O Ś C O D Z I E N C Z A	Wart. energetyczna [kcal]: 2598,99 Białko ogółem [g]: 144,12 Tłuszcz [g]: 100,03 Kw. tł. nasycone [g]: 44,17 Węglowodany ogółem [g]: 305,67 W tym cukry [g]: 70,18 Błonnik pokarmowy [g]: 24,86 Sól [g]: 8,87	Wart. energetyczna [kcal]: 2599,33 Białko ogółem [g]: 147,27 Tłuszcz [g]: 88,31 Kw. tł. nasycone [g]: 37,00 Węglowodany ogółem [g]: 310,42 W tym cukry [g]: 77,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,05 Sól [g]: 7,22	Wart. energetyczna [kcal]: 2358,47 Białko ogółem [g]: 148,27 Tłuszcz [g]: 85,99 Kw. tł. nasycone [g]: 36,11 Węglowodany ogółem [g]: 268,53 W tym cukry [g]: 45,78 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sól [g]: 7,52	Wart. energetyczna [kcal]: 2540,23 Białko ogółem [g]: 148,44 Tłuszcz [g]: 89,11 Kw. tł. nasycone [g]: 38,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,57 W tym cukry [g]: 87,62 Błonnik pokarmowy [g]: 28,19 Sól [g]: 7,88
--	--	--	---	---	---

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2 0 2 5 - 0 6 - 3 0 p o n i e d z i a ł e k	Ś N I A D A N I E	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenna-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser biały 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 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	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 pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser biały 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenna-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser biały 60g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	I I Ś N I A D A N I E			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Chleb mieszany pszenna-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)
	O B I A D	Zalewajka 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	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zalewajka 400ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zalewajka 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
	P O D W I E C Z O R E K	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Pomarańcze 1szt.	Banan 1 szt.

	K O L A C J A	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-Żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 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	Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	P O S I Ł E K N O C N Y	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b./c 120g	Kisiel 120g
	W A R T O Ś Ć O D Ż Y W C Z A	Wart. energetyczna [kcal]: 2567,48 Białko ogółem [g]: 140,78 Tłuszcz [g]: 99,42 Kw. tł. nasycone [g]: 43,67 Węglowodany ogółem [g]: 289,07 W tym cukry [g]: 68,20 Błonnik pokarmowy [g]: 23,44 Sól [g]: 8,80	Wart. energetyczna [kcal]: 2563,72 Białko ogółem [g]: 145,83 Tłuszcz [g]: 87,39 Kw. tł. nasycone [g]: 37,10 Węglowodany ogółem [g]: 305,91 W tym cukry [g]: 74,62 Błonnik pokarmowy [g]: 19,33 Sól [g]: 7,07	Wart. energetyczna [kcal]: 2331,39 Białko ogółem [g]: 142,39 Tłuszcz [g]: 85,36 Kw. tł. nasycone [g]: 35,65 Węglowodany ogółem [g]: 260,05 W tym cukry [g]: 42,82 Błonnik pokarmowy [g]: 29,98 Sól [g]: 7,48	Wart. energetyczna [kcal]: 2530,04 Białko ogółem [g]: 145,17 Tłuszcz [g]: 88,17 Kw. tł. nasycone [g]: 37,18 Węglowodany ogółem [g]: 301,98 W tym cukry [g]: 85,32 Błonnik pokarmowy [g]: 27,30 Sól [g]: 7,63

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