

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-11 piątek	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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 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) Pasta twarogowa pomidorowa 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 pomidorowa 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 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) Pasta twarogowa pomidorowa 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 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)
	OBIAD	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcza 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) Szynka gotowana 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) 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) Szynka gotowana 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	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
2025-07-12 sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) 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) Polędwica sopocka 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 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Dżem 50g 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 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) 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)
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BUA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BUA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu brązowego, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BUA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BUA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 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, JAJ) Ogórek kiszony 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, JAJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK 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]: 3657,19 Białko ogółem [g]: 132,67 Tłuszcz [g]: 132,48 Kw. tł. nasycone [g]: 59,08 Węglowodany ogółem [g]: 496,66 W tym cukry [g]: 117,64 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 12,33	Wart. energetyczna [kcal]: 23782,54 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,95 Kw. tł. nasycone [g]: 14,27 Węglowodany ogółem [g]: 345,12 W tym cukry [g]: 69,84 Błonnik pokarmowy [g]: 25,11 Sól [g]: 8,33	Wart. energetyczna [kcal]: 2786,65 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]: 13,40

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-13 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 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)
	OBIAŁ	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Nektarynka 1szt.	Nektarynka 1szt.	Nektarynka 1szt.	Nektarynka 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek topiony 70g (BIA) 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) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek topiony 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) Serek topiony 70g (BIA) Ogórek zielony 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]: 2382,60 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 64,39 Kw. tł. nasycone [g]: 12,98 Węglowodany ogółem [g]: 353,14 W tym cukry [g]: 78,33 Błonnik pokarmowy [g]: 22,32 Sól [g]: 9,113	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]: 8,58	Wart. energetyczna [kcal]: 2464,43 Białko ogółem [g]: 115,22 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]: 9,77	Wart. energetyczna [kcal]: 3143,70 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 103,44 Kw. tł. nasycone [g]: 43,07 Węglowodany ogółem [g]: 439,41 W tym cukry [g]: 88,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,08 Sól [g]: 11,42

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-14 poniedziałek	ŚNIADANIE	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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 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	Zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 250g, ser twarogowy 50g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 250g, ser twarogowy 50g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zalewajka 400ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250g (GLU, JAJ) Sos mięsno – warzywny 150g (SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 250g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 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) 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) 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) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	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
2025-07-15 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) 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 1szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 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 pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) 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)
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 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) 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 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) 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) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Pomidor 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	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
2025-07-16 środa	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) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka gotowana 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) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka gotowana 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 mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka gotowana 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) Pasta mięsno-warzywna 70g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	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)
	OBIAŁ	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos własny 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos własny 100g (SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos własny 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos własny 100g (SEL) 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 twarogowa z ziołami 60g (BIA) 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 twarogowa z ziołami 60g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) 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 twarogowa z ziołami 60g (BIA) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POŚILEK NOCNY	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.
	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

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-17 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kaszka manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 80g Mix sałat 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kaszka manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 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) Papryka 80g Mix sałat 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Kaszka manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 80g Mix sałat 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 z ziemniakami 400ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż brązowy 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Brzoskwinia 1szt.	Brzoskwinia 1szt.	Brzoskwinia 1szt.	Brzoskwinia 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) Pomidor 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) Szynka gotowana 70g (SOJ) 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) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2332,27 Białko ogółem [g]: 113,90 Tłuszcz [g]: 69,78 Kw. tł. nasycone [g]: 27,47 Węglowodany ogółem [g]: 325,33 W tym cukry [g]: 65,27 Błonnik pokarmowy [g]: 36,68 Sól [g]: 8,13	Wart. energetyczna [kcal]: 2326,77 Białko ogółem [g]: 115,01 Tłuszcz [g]: 66,71 Kw. tł. nasycone [g]: 26,71 Węglowodany ogółem [g]: 326,12 W tym cukry [g]: 44,55 Błonnik pokarmowy [g]: 21,67 Sól [g]: 5,96	Wart. energetyczna [kcal]: 2209,18 Białko ogółem [g]: 114,00 Tłuszcz [g]: 69,85 Kw. tł. nasycone [g]: 27,15 Węglowodany ogółem [g]: 294,60 W tym cukry [g]: 57,01 Błonnik pokarmowy [g]: 41,53 Sól [g]: 7,62	Wart. energetyczna [kcal]: 2241,61 Białko ogółem [g]: 116,56 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 27,03 Węglowodany ogółem [g]: 303,99 W tym cukry [g]: 59,46 Błonnik pokarmowy [g]: 37,62 Sól [g]: 7,16

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-18 piątek	ŚNIADANIE	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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) 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) Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIEZOREK	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 70g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (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) 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) 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POŚILEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2393,94 Białko ogółem [g]: 107,76 Tłuszcz [g]: 72,31 Kw. tł. nasycone [g]: 33,89 Węglowodany ogółem [g]: 347,61 W tym cukry [g]: 57,68 Błonnik pokarmowy [g]: 35,29 Sól [g]: 8,19	Wart. energetyczna [kcal]: 2122,77 Białko ogółem [g]: 93,22 Tłuszcz [g]: 53,89 Kw. tł. nasycone [g]: 22,93 Węglowodany ogółem [g]: 327,24 W tym cukry [g]: 63,36 Błonnik pokarmowy [g]: 25,65 Sól [g]: 8,99	Wart. energetyczna [kcal]: 2364,99 Białko ogółem [g]: 117,72 Tłuszcz [g]: 75,07 Kw. tł. nasycone [g]: 14,09 Węglowodany ogółem [g]: 325,36 W tym cukry [g]: 45,56 Błonnik pokarmowy [g]: 38,54 Sól [g]: 8,16	Wart. energetyczna [kcal]: 2477,90 Białko ogółem [g]: 139,87 Tłuszcz [g]: 112,48 Kw. tł. nasycone [g]: 70,08 Węglowodany ogółem [g]: 398,66 W tym cukry [g]: 103,64 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 10,31

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-19 sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z 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) Polędwica sopocka 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 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 kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BUA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BUA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 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	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
	POSIŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g b/c (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	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
2025-07-20 niedziela	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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka gotowana 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	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 grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) 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)
	OBIAŁ	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 150g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Bana 1szt.	Jabłko 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) 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) 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 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

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