

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-07-31 czwartek	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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek kiszony 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 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	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Pomidor b/s 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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Ogórek kiszony 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 jarzynowa z zacierką 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Nektarynka 1szt.	Arbuz 100g
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	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
2025-08-01 piątek	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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szyńka 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. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, IAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa botwinka 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, IAJ) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana mini 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) Serek kanapkowy 70g (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) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 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 kanapkowy 70g (BIA) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	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
2025-08-02 sobota	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Dżem 50g Papryka 80g Salata 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Dżem 50g 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Pomidor b/s 80g Salata 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Dżem 50g Papryka 80g Salata 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 kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Leczo z kielbaską 300g (GLU, SOJ) Bułka pszenna 60g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Leczo z kielbaską 350g (GLU, SOJ) Bułka pszenna 60g (GLU) 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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) 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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Salata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Salata 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 Salata 20g
	POSILEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	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
2025-08-03 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Połędwica sopocka 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)
	OBİAD	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 100g Sos własny 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab 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) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 130g Sos własny 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) 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) Pasta twarogowa pomidorowa 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) Pasta twarogowa pomidorowa 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 pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 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 pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POŚİLEK 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]: 3360,12 Białko ogółem [g]: 158,56 Tłuszcz [g]: 123,73 Kw. tł. nasycone [g]: 56,78 Węglowodany ogółem [g]: 413,23 W tym cukry [g]: 72,54 Błonnik pokarmowy [g]: 28,44 Sól [g]: 13,19

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-04 poniedziałek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Szyńka 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) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Żurek 400ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 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 ziemniaczana 400ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 250g Sos pieczarkowo-śmietanowy 100g (BIA, SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Żurek 400ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z tartej marchewki 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	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
2025-08-05 wtorek	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 masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Dżem 50g 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 masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Poledwica sopocka 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) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Twaróg 60g (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 masłana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Dżem 50g Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony smażony 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony smażony 150g (GLU, JAJ) 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) 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 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	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]: 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
2025-08-06 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 twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 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) Twarożek na słodko ze śmietanką 60g (BIA) 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 twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 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 z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 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)
	OBİAD	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400ml (SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 130g Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 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) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2481,77 Białko ogółem [g]: 92,90 Tłuszcz [g]: 64,38 Kw. tł. nasycone [g]: 13,75 Węglowodany ogółem [g]: 364,10 W tym cukry [g]: 78,50 Błonnik pokarmowy [g]: 24,40 Sól [g]: 9,41	Wart. energetyczna [kcal]: 2246,53 Białko ogółem [g]: 103,41 Tłuszcz [g]: 47,52 Kw. tł. nasycone [g]: 13,09 Węglowodany ogółem [g]: 353,02 W tym cukry [g]: 82,46 Błonnik pokarmowy [g]: 23,66 Sól [g]: 8,81	Wart. energetyczna [kcal]: 2421,27 Białko ogółem [g]: 103,17 Tłuszcz [g]: 71,32 Kw. tł. nasycone [g]: 21,00 Węglowodany ogółem [g]: 366,04 W tym cukry [g]: 68,78 Błonnik pokarmowy [g]: 39,66 Sól [g]: 9,12	Wart. energetyczna [kcal]: 3362,88 Białko ogółem [g]: 117,95 Tłuszcz [g]: 106,33 Kw. tł. nasycone [g]: 54,01 Węglowodany ogółem [g]: 491,53 W tym cukry [g]: 93,88 Błonnik pokarmowy [g]: 31,66 Sól [g]: 12,99

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-07 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Parówki drobiowe 2szt. Kecup 30g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Szyńka drobiowa 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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Parówki drobiowe 2szt. Kecup 30g Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Połędwica sopocka 20 (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Połędwica sopocka 20 (SOJ)
	OBIAŁ	Krupnik jęczmienny z młodymi warzywami 400ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i zielonym groszkiem 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, IAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z młodymi warzywami 400ml (GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, IAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Krupnik jęczmienny z młodymi warzywami 400ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, IAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Krupnik jęczmienny z młodymi warzywami 400ml (GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, IAJ, 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor b/s 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Papryka 80g Mix sałat 20g
	POŚLIEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2482,25 Białko ogółem [g]: 91,03 Tłuszcz [g]: 81,21 Kw. tł. nasycone [g]: 15,28 Węglowodany ogółem [g]: 356,66 W tym cukry [g]: 69,94 Błonnik pokarmowy [g]: 30,10 Sól [g]: 7,01	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,98 Białko ogółem [g]: 95,71 Tłuszcz [g]: 74,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 348,73 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 23,36 Sól [g]: 8,31	Wart. energetyczna [kcal]: 2566,91 Białko ogółem [g]: 111,93 Tłuszcz [g]: 80,18 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 348,92 W tym cukry [g]: 49,24 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sól [g]: 9,01	Wart. energetyczna [kcal]: 3352,48 Białko ogółem [g]: 110,98 Tłuszcz [g]: 120,45 Kw. tł. nasycone [g]: 47,03 Węglowodany ogółem [g]: 466,16 W tym cukry [g]: 85,92 Błonnik pokarmowy [g]: 32,62 Sól [g]: 9,75

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-08 piątek	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) Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twaróg 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) Twaróg 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 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) Serek topiony 50g (BIA) 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)
	OBİAD	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 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) Hummus 70g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (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 drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 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) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POŚİLEK NOCNY	Galaretką owocową 120g	Galaretką owocową 120g	Galaretką owocową b/c 120g	Galaretką owocową 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2274,47 Białko ogółem [g]: 91,51 Tłuszcz [g]: 67,47 Kw. tł. nasycone [g]: 14,67 Węglowodany ogółem [g]: 335,71 W tym cukry [g]: 116,98 Błonnik pokarmowy [g]: 25,39 Sól [g]: 7,15	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,48 Białko ogółem [g]: 93,94 Tłuszcz [g]: 51,01 Kw. tł. nasycone [g]: 13,75 Węglowodany ogółem [g]: 336,97 W tym cukry [g]: 107,71 Błonnik pokarmowy [g]: 22,64 Sól [g]: 7,83	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,82 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 57,93 Kw. tł. nasycone [g]: 15,52 Węglowodany ogółem [g]: 320,63 W tym cukry [g]: 64,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,57 Sól [g]: 7,58	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,07 Białko ogółem [g]: 110,78 Tłuszcz [g]: 106,10 Kw. tł. nasycone [g]: 49,70 Węglowodany ogółem [g]: 454,15 W tym cukry [g]: 119,01 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sól [g]: 9,77

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-09 sobota	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 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 1szt. (IAJ) 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 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) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g 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) 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) Pomidor b/s 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
	POŚLĘK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2418,88 Białko ogółem [g]: 94,31 Tłuszcz [g]: 64,13 Kw. tł. nasycone [g]: 16,67 Węglowodany ogółem [g]: 367,71 W tym cukry [g]: 92,38 Błonnik pokarmowy [g]: 22,24 Sól [g]: 5,95	Wart. energetyczna [kcal]: 2363,41 Białko ogółem [g]: 100,89 Tłuszcz [g]: 57,82 Kw. tł. nasycone [g]: 15,66 Węglowodany ogółem [g]: 368,87 W tym cukry [g]: 92,46 Błonnik pokarmowy [g]: 21,42 Sól [g]: 6,96	Wart. energetyczna [kcal]: 2375,26 Białko ogółem [g]: 114,83 Tłuszcz [g]: 75,73 Kw. tł. nasycone [g]: 20,60 Węglowodany ogółem [g]: 310,80 W tym cukry [g]: 30,66 Błonnik pokarmowy [g]: 30,60 Sól [g]: 8,95	Wart. energetyczna [kcal]: 3470,47 Białko ogółem [g]: 124,69 Tłuszcz [g]: 111,42 Kw. tł. nasycone [g]: 53,42 Węglowodany ogółem [g]: 495,34 W tym cukry [g]: 87,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,80 Sól [g]: 8,89

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