

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-10 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) 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) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Polędwica sopocka 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 mięsno – warzywna 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) 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)
	OBIAŁ	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 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) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 150g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Mizeria 150g (BIA) 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 kiszony 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) 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 kiszony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2382,60 Białko ogółem [g]: 93,18 Tuszczy [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 Tuszczy [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 Tuszczy [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 Tuszczy [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
2025-08-11 poniedziałek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 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. (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) Pomidor 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. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa grochówka 400ml (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	Zupa grysikowa 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	Zupa grysikowa 400ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250g (GLU, JAJ) Sos mięsno – warzywny 150g (SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, 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	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 drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POŚILEK NOCNY	Galaretką owocowa 120g	Galaretką owocowa 120g	Galaretką owocowa b/c 120g	Galaretką owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2338,40 Białko ogółem [g]: 80,13 Tłuszcz [g]: 60,44 Kw. tł. nasycone [g]: 25,12 Węglowodany ogółem [g]: 381,22 W tym cukry [g]: 99,28 Błonnik pokarmowy [g]: 29,94 Sól [g]: 7,58	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,82 Białko ogółem [g]: 76,34 Tłuszcz [g]: 62,28 Kw. tł. nasycone [g]: 24,84 Węglowodany ogółem [g]: 384,23 W tym cukry [g]: 107,75 Błonnik pokarmowy [g]: 30,45 Sól [g]: 6,77	Wart. energetyczna [kcal]: 2525,89 Białko ogółem [g]: 96,05 Tłuszcz [g]: 75,63 Kw. tł. nasycone [g]: 30,07 Węglowodany ogółem [g]: 379,99 W tym cukry [g]: 54,13 Błonnik pokarmowy [g]: 43,02 Sól [g]: 8,83	Wart. energetyczna [kcal]: 3176,05 Białko ogółem [g]: 92,41 Tłuszcz [g]: 106,63 Kw. tł. nasycone [g]: 64,18 Węglowodany ogółem [g]: 476,87 W tym cukry [g]: 111,63 Błonnik pokarmowy [g]: 34,72 Sól [g]: 10,70

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-12 wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kasza manna na mleku z syropem owocowym 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) 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. 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) Szynka gotowana 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) Pomidor b/s 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) 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 koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 120g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 250g Surówka z jarzyn mieszanych 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) 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) 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 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]: 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
2025-08-13 środa	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 maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Dżem 50g Papryka 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 maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Dżem 50g Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 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 zacierką 150ml (BIA, GLU, JAJ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 60g (BIA) Dżem 50g Papryka 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	Krem z brokułów z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Krem z brokułów z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Krem z brokułów z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Krem z brokułów z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka gotowane 3szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Jabłko 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 wieprzowa 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 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) Pomidor 80g Sałata 20g
	POŚILEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	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
2025-08-14 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 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 ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	POSILEK 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 WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-15 piątek	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) Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 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) Serek wiejski 1 szt. (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 wiejski 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 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) Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa szczawiowa z zacierką 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z zacierką 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szczawiowa z zacierką 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szczawiowa z zacierką 400ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana w kostce 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) Paszтет warzywny 70g (SEL) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет warzywny 70g (SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Paszтет warzywny 70g (SEL) 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 warzywny 70g (SEL) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POŚNIEK 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
2025-08-16 sobota	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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 20g Dżem 50g 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 20g 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)
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 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 z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z koperkiem 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 z rzodkiewką 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]: 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
2025-08-17 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) 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) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) 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) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 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) Ser żółty 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) Serek homogenizowany waniliowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek homogenizowany waniliowy 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) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2523,01 Białko ogółem [g]: 132,31 Tłuszcz [g]: 99,53 Kw. tł. nasycone [g]: 27,41 Węglowodany ogółem [g]: 282,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 22,12 Sól [g]: 9,55	Wart. energetyczna [kcal]: 2348,29 Białko ogółem [g]: 133,48 Tłuszcz [g]: 75,98 Kw. tł. nasycone [g]: 21,45 Węglowodany ogółem [g]: 290,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 22,01 Sól [g]: 9,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,48 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 315,79 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sól [g]: 9,60	Wart. energetyczna [kcal]: 3357,99 Białko ogółem [g]: 158,56 Tłuszcz [g]: 122,72 Kw. tł. nasycone [g]: 56,78 Węglowodany ogółem [g]: 413,58 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
2025-08-18 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) Paprykarz 70g (RYB) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 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) Paprykarz 70g (RYB) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 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 z fasolki szparagowej 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa 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) Makaron z sosem pieczarkowo - śmietanowym 300g (w tym makaron pełnoziarnisty 200g, sos 100g) (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
	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) 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 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2006,18 Białko ogółem [g]: 53,86 Tłuszcz [g]: 57,68 Kw. tł. nasycone [g]: 12,07 Węglowodany ogółem [g]: 324,69 W tym cukry [g]: 90,58 Błonnik pokarmowy [g]: 18,84 Sól [g]: 5,31	Wart. energetyczna [kcal]: 1879,67 Białko ogółem [g]: 65,86 Tłuszcz [g]: 40,45 Kw. tł. nasycone [g]: 9,05 Węglowodany ogółem [g]: 322,51 W tym cukry [g]: 90,86 Błonnik pokarmowy [g]: 18,18 Sól [g]: 5,67	Wart. energetyczna [kcal]: 2426,14 Białko ogółem [g]: 93,52 Tłuszcz [g]: 74,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,63 Węglowodany ogółem [g]: 358,78 W tym cukry [g]: 57,72 Błonnik pokarmowy [g]: 37,23 Sól [g]: 9,42	Wart. energetyczna [kcal]: 2846,71 Białko ogółem [g]: 83,70 Tłuszcz [g]: 101,32 Kw. tł. nasycone [g]: 54,40 Węglowodany ogółem [g]: 410,63 W tym cukry [g]: 90,76 Błonnik pokarmowy [g]: 21,87 Sól [g]: 9,13

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-19 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Papryka 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Połędwica 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Papryka 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 kapuśniak 400ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchew z groszkiem na gęsto 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.	Wafle ryżowe 2szt.
	KOLACJA	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	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) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSILEK NOCNY	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2218,92 Białko ogółem [g]: 101,51 Tłuszcz [g]: 68,27 Kw. tł. nasycone [g]: 21,54 Węglowodany ogółem [g]: 312,10 W tym cukry [g]: 90,14 Błonnik pokarmowy [g]: 24,43 Sól [g]: 9,43	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,00 Białko ogółem [g]: 92,79 Tłuszcz [g]: 64,14 Kw. tł. nasycone [g]: 19,54 Węglowodany ogółem [g]: 296,46 W tym cukry [g]: 90,42 Błonnik pokarmowy [g]: 20,45 Sól [g]: 8,72	Wart. energetyczna [kcal]: 2425,22 Białko ogółem [g]: 119,95 Tłuszcz [g]: 79,58 Kw. tł. nasycone [g]: 26,99 Węglowodany ogółem [g]: 323,53 W tym cukry [g]: 42,21 Błonnik pokarmowy [g]: 32,63 Sól [g]: 10,34	Wart. energetyczna [kcal]: 3180,28 Białko ogółem [g]: 125,88 Tłuszcz [g]: 107,63 Kw. tł. nasycone [g]: 55,41 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 90,74 Błonnik pokarmowy [g]: 28,99 Sól [g]: 12,67

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