

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-20 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 koperkiem 60g (BIA) Połędwica 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 twarogowa z koperkiem 60g (BIA) 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 twarogowa z koperkiem 60g (BIA) Połędwica 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 twarogowa z koperkiem 60g (BIA) Połędwica sopocka 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)
	OBİAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 130g Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Arbuz 100g	Arbuz 100g	Pomarańcza 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) 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 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 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 gotowana 70g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	POŚLIEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2417,03 Białko ogółem [g]: 112,33 Tłuszcz [g]: 71,05 Kw. tł. nasycone [g]: 24,90 Węglowodany ogółem [g]: 342,77 W tym cukry [g]: 67,43 Błonnik pokarmowy [g]: 28,13 Sól [g]: 9,14	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,76 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 67,21 Kw. tł. nasycone [g]: 23,39 Węglowodany ogółem [g]: 339,07 W tym cukry [g]: 71,40 Błonnik pokarmowy [g]: 25,25 Sól [g]: 7,69	Wart. energetyczna [kcal]: 2543,00 Białko ogółem [g]: 132,56 Tłuszcz [g]: 82,71 Kw. tł. nasycone [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 331,02 W tym cukry [g]: 38,69 Błonnik pokarmowy [g]: 36,33 Sól [g]: 10,35	Wart. energetyczna [kcal]: 3729,97 Białko ogółem [g]: 142,33 Tłuszcz [g]: 128,65 Kw. tł. nasycone [g]: 64,13 Węglowodany ogółem [g]: 514,38 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,89 Sól [g]: 12,80

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-21 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) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Szynka drobiowa 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)
	OBİAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 300g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa 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	Zupa jarzynowa 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 b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, 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	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) Serek kanapkowy 70g (BIA) 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) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) 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) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 80g Mix sałat 20g
	POŚLIEK NOCNY	Mus owocowy 1szt.	Mus owocowy 1szt.	Sok pomidorowy 200ml	Mus owocowy 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2461,77 Białko ogółem [g]: 90,90 Tłuszcz [g]: 69,38 Kw. tł. nasycone [g]: 13,71 Węglowodany ogółem [g]: 365,09 W tym cukry [g]: 77,48 Błonnik pokarmowy [g]: 23,67 Sól [g]: 9,37	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55 Białko ogółem [g]: 104,40 Tłuszcz [g]: 48,49 Kw. tł. nasycone [g]: 12,10 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 80,44 Błonnik pokarmowy [g]: 22,16 Sól [g]: 8,51	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,22 Białko ogółem [g]: 107,17 Tłuszcz [g]: 71,31 Kw. tł. nasycone [g]: 20,92 Węglowodany ogółem [g]: 365,04 W tym cukry [g]: 68,77 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 9,17	Wart. energetyczna [kcal]: 3372,82 Białko ogółem [g]: 119,97 Tłuszcz [g]: 107,33 Kw. tł. nasycone [g]: 55,01 Węglowodany ogółem [g]: 494,52 W tym cukry [g]: 92,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 12,78

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-22 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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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)
	OBIAD	Barszcz czerwony 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 400ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 400ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony 400ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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) 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	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (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
2025-08-23 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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek kiszony 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) 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 wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) 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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 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 drobiowa 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 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) Pomidor 80g Sałata 20g
	POŚILEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,98 Białko ogółem [g]: 105,61 Tłuszcz [g]: 76,99 Kw. tł. nasycone [g]: 16,94 Węglowodany ogółem [g]: 393,61 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,71 Sól [g]: 8,14	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
2025-08-24 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka drobiowa 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	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Ciesław 150g (GOR, IAJ) Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Ciesław 150g (GOR, IAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, IAJ) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka Ciesław 150g (GOR, IAJ) Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Śliwki 2szt.	Śliwki 2szt.	Śliwki 2szt.	Śliwki 2szt.
	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 pszenno-żytni 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
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2342,19 Białko ogółem [g]: 91,33 Tłuszcz [g]: 62,28 Kw. tł. nasycone [g]: 15,97 Węglowodany ogółem [g]: 355,48 W tym cukry [g]: 92,38 Błonnik pokarmowy [g]: 20,42 Sól [g]: 4,15	Wart. energetyczna [kcal]: 2287,56 Białko ogółem [g]: 96,71 Tłuszcz [g]: 56,03 Kw. tł. nasycone [g]: 15,00 Węglowodany ogółem [g]: 356,60 W tym cukry [g]: 92,46 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 5,16	Wart. energetyczna [kcal]: 2326,63 Białko ogółem [g]: 126,27 Tłuszcz [g]: 67,64 Kw. tł. nasycone [g]: 19,94 Węglowodany ogółem [g]: 311,68 W tym cukry [g]: 33,22 Błonnik pokarmowy [g]: 30,53 Sól [g]: 9,69	Wart. energetyczna [kcal]: 3275,53 Białko ogółem [g]: 126,78 Tłuszcz [g]: 96,68 Kw. tł. nasycone [g]: 50,62 Węglowodany ogółem [g]: 483,66 W tym cukry [g]: 90,27 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 7,65

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-25 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) Paprykarz 70g (RYB) Szynka wieprzowa 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) 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) Paprykarz 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 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)
	OBİAD	Zupa grochówka 400ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Sos pieczarkowy – śmietanowy 150g (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250g (GLU, JAJ) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Krem ziemniaczany 400ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 80g Mix sałat 20g
	POŚLĘK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2567,48 Białko ogółem [g]: 140,78 Tłuszcz [g]: 99,42 Kw. tł. nasycone [g]: 43,67 Węglowodany ogółem [g]: 289,07 W tym cukry [g]: 68,20 Błonnik pokarmowy [g]: 23,44 Sól [g]: 8,80	Wart. energetyczna [kcal]: 2563,72 Białko ogółem [g]: 145,83 Tłuszcz [g]: 87,39 Kw. tł. nasycone [g]: 37,10 Węglowodany ogółem [g]: 305,91 W tym cukry [g]: 74,62 Błonnik pokarmowy [g]: 19,33 Sól [g]: 7,07	Wart. energetyczna [kcal]: 2331,39 Białko ogółem [g]: 142,39 Tłuszcz [g]: 85,36 Kw. tł. nasycone [g]: 35,65 Węglowodany ogółem [g]: 260,05 W tym cukry [g]: 42,82 Błonnik pokarmowy [g]: 29,98 Sól [g]: 7,48	Wart. energetyczna [kcal]: 2530,04 Białko ogółem [g]: 145,17 Tłuszcz [g]: 88,17 Kw. tł. nasycone [g]: 37,18 Węglowodany ogółem [g]: 301,98 W tym cukry [g]: 85,32 Błonnik pokarmowy [g]: 27,30 Sól [g]: 7,63

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-26 wtorek	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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 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 70g (RYB) 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 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 70g (RYB) Ogórek zielony 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]: 2248,56 Białko ogółem [g]: 76,87 Tłuszcz [g]: 55,12 Kw. tł. nasycone [g]: 17,33 Węglowodany ogółem [g]: 379,41 W tym cukry [g]: 92,08 Błonnik pokarmowy [g]: 31,99 Sól [g]: 7,12	Wart. energetyczna [kcal]: 2173,65 Białko ogółem [g]: 65,08 Tłuszcz [g]: 48,89 Kw. tł. nasycone [g]: 13,11 Węglowodany ogółem [g]: 349,20 W tym cukry [g]: 87,52 Błonnik pokarmowy [g]: 24,13 Sól [g]: 7,36	Wart. energetyczna [kcal]: 2432,51 Białko ogółem [g]: 89,84 Tłuszcz [g]: 75,33 Kw. tł. nasycone [g]: 17,93 Węglowodany ogółem [g]: 369,79 W tym cukry [g]: 46,21 Błonnik pokarmowy [g]: 35,15 Sól [g]: 9,42	Wart. energetyczna [kcal]: 3062,36 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 99,66 Kw. tł. nasycone [g]: 56,69 Węglowodany ogółem [g]: 466,45 W tym cukry [g]: 102,11 Błonnik pokarmowy [g]: 34,25 Sól [g]: 9,90

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-27 środa	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 maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 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 maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek twarogowy waniliowy 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 z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka drobiowa 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 maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szynka drobiowa 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)
	OBIAD	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 130g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 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) 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) 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) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	POŚILEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2438,34 Białko ogółem [g]: 106,20 Tłuszcz [g]: 71,34 Kw. tł. nasycone [g]: 22,06 Węglowodany ogółem [g]: 342,85 W tym cukry [g]: 68,34 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,18	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,77 Białko ogółem [g]: 106,32 Tłuszcz [g]: 64,09 Kw. tł. nasycone [g]: 23,13 Węglowodany ogółem [g]: 338,38 W tym cukry [g]: 72,09 Błonnik pokarmowy [g]: 21.85 Sól [g]: 7,14	Wart. energetyczna [kcal]: 2530,40 Białko ogółem [g]: 131,54 Tłuszcz [g]: 77,56 Kw. tł. nasycone [g]: 26,83 Węglowodany ogółem [g]: 339,42 W tym cukry [g]: 37,79 Błonnik pokarmowy [g]: 34,88 Sól [g]: 10,22	Wart. energetyczna [kcal]: 3666,23 Białko ogółem [g]: 136,73 Tłuszcz [g]: 120,69 Kw. tł. nasycone [g]: 58,49 Węglowodany ogółem [g]: 510,30 W tym cukry [g]: 67,30 Błonnik pokarmowy [g]: 32,66 Sól [g]: 12,15

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-28 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Salatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Salata 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Salatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)
	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)
	OBİAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 300g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 100g) (GLU, JAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 300g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 100g) (GLU, JAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 300g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 100g) (GLU, JAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, JAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g 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) Szyńka 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) Szyńka 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g Papryka 80g Mix sałat 20g
	POŚİLEK NOCNY	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2203,76 Białko ogółem [g]: 95,74 Tłuszcz [g]: 66,60 Kw. tł. nasycone [g]: 14,32 Węglowodany ogółem [g]: 314,18 W tym cukry [g]: 65,29 Błonnik pokarmowy [g]: 23,68 Sól [g]: 7,50	Wart. energetyczna [kcal]: 2229,48 Białko ogółem [g]: 94,04 Tłuszcz [g]: 66,42 Kw. tł. nasycone [g]: 14,30 Węglowodany ogółem [g]: 321,95 W tym cukry [g]: 64,61 Błonnik pokarmowy [g]: 22,32 Sól [g]: 7,63	Wart. energetyczna [kcal]: 2613,42 Białko ogółem [g]: 118,20 Tłuszcz [g]: 85,93 Kw. tł. nasycone [g]: 22,57 Węglowodany ogółem [g]: 355,48 W tym cukry [g]: 47,60 Błonnik pokarmowy [g]: 44,30 Sól [g]: 11,09	Wart. energetyczna [kcal]: 3084,32 Białko ogółem [g]: 111,81 Tłuszcz [g]: 104,65 Kw. tł. nasycone [g]: 49,01 Węglowodany ogółem [g]: 434,00 W tym cukry [g]: 84,71 Błonnik pokarmowy [g]: 27,60 Sól [g]: 10,13

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-08-29 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g 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 pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 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 wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 60g (BIA) 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g Pomidorki koktajlowe 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)
	OBIAD	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchew gotowana mini 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) Hummus 70g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) 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) Hummus 70g (ZIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2393,24 Białko ogółem [g]: 96,90 Tłuszcz [g]: 74,35 Kw. tł. nasycone [g]: 17,62 Węglowodany ogółem [g]: 341,18 W tym cukry [g]: 105,29 Błonnik pokarmowy [g]: 19,29 Sól [g]: 6,63	Wart. energetyczna [kcal]: 2255,75 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz [g]: 60,86 Kw. tł. nasycone [g]: 16,53 Węglowodany ogółem [g]: 336,18 W tym cukry [g]: 107,98 Błonnik pokarmowy [g]: 19,07 Sól [g]: 6,91	Wart. energetyczna [kcal]: 2199,56 Białko ogółem [g]: 114,53 Tłuszcz [g]: 69,80 Kw. tł. nasycone [g]: 22,63 Węglowodany ogółem [g]: 291,95 W tym cukry [g]: 59,83 Błonnik pokarmowy [g]: 27,75 Sól [g]: 9,76	Wart. energetyczna [kcal]: 3397,81 Białko ogółem [g]: 117,56 Tłuszcz [g]: 120,10 Kw. tł. nasycone [g]: 55,44 Węglowodany ogółem [g]: 471,34 W tym cukry [g]: 104,39 Błonnik pokarmowy [g]: 23,85 Sól [g]: 9,83

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