

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-09-29 poniedziałek	I 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) 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. 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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)
	OBİAD	Zupa fasolowa 400ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU SEL) Makaron pełnoziarnisty 250g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowo-śmietanowy 150ml (BIA, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 1500g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 80g Mix sałat 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 Mix sałat 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) Ogórek zielony 80g Mix sałat 20g
	POSIEŁEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (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
2025-09-30 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) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Owsianka z owocami 150g (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Poledwica sopocka 50g (SOJ) 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 60g (SEL) Poledwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 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)
	OBIAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Rumszytk z cebulką 120g (GLU, IAJ) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki z chrzanem 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g 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) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 20g 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]: 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
2025-10-01 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 jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) 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 pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z białek 70g (BIA, JAJ) 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 z białek 70g (BIA, JAJ) 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 jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) 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)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 130g Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA) 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) Twarożek 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) Twarożek 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) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g
	POSIŁEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 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
2025-10-02 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) Ser żółty 40g (BIA) Poledwica sopocka 50g (SOJ) 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) Twaróg 60g (BIA) Poledwica sopocka 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) Twaróg 60g (BIA) Poledwica sopocka 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 grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Ser żółty 40g (BIA) Poledwica sopocka 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)
	OBIAŁ	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 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 100ml (GLU, 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (GLU, JAJ) 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) 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) 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 zielony 80g Mix sałat 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]: 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
2025-10-03 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) Dżem 50g Szynka gotowana 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 pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Dżem 50g 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) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Szynka gotowana 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) Dżem 50g 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	Barszcz czerwony 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 400ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 150g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g 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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) 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
	POŚILEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	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
2025-10-04 sobota	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) 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. 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) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 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. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 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 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 50g (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 50g (SOJ) Papryka 80g Sałata 20g
	POŚİŁEK 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

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-05 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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) 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 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) 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)
	OBIAŁ	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 150g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 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) Hummus 70g (ZIA) 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
	POŚLEK NOCNY	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa 120g	Galaretka owocowa b/c 120g	Galaretka owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2447,01 Białko ogółem [g]: 129,01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sól [g]: 7,75	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sól [g]: 7,69	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 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]: 3128,77 Białko ogółem [g]: 150,26 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 54,87 Węglowodany ogółem [g]: 384,58 W tym cukry [g]: 88,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sól [g]: 10,94

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-06 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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 z ryby gotowanej 70g (RYB) 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. 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)
	OBİAD	Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym (bez cukru) 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy b/c 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa grysikowa 400ml (SEL, GLU) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 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) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka 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
	POŚLEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2212,52 Białko ogółem [g]: 90,58 Tłuszcz [g]: 68,87 Kw. tł. nasycone [g]: 26,52 Węglowodany ogółem [g]: 301,22 W tym cukry [g]: 58,99 Błonnik pokarmowy [g]: 25,44 Sól [g]: 7,75	Wart. energetyczna [kcal]: 2132,67 Białko ogółem [g]: 89,72 Tłuszcz [g]: 61,66 Kw. tł. nasycone [g]: 23,63 Węglowodany ogółem [g]: 310,79 W tym cukry [g]: 61,56 Błonnik pokarmowy [g]: 22,55 Sól [g]: 7,20	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,97 Białko ogółem [g]: 97,44 Tłuszcz [g]: 79,56 Kw. tł. nasycone [g]: 27,52 Węglowodany ogółem [g]: 316,44 W tym cukry [g]: 44,51 Błonnik pokarmowy [g]: 37,59 Sól [g]: 7,58	Wart. energetyczna [kcal]: 3618,86 Białko ogółem [g]: 121,06 Tłuszcz [g]: 133,65 Kw. tł. nasycone [g]: 66,46 Węglowodany ogółem [g]: 480,19 W tym cukry [g]: 62,08 Błonnik pokarmowy [g]: 27,93 Sól [g]: 11,89

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-07 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) Dżem 50g Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Dżem 50g Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Twaróg 60g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Dżem 50g Połudwica sopocka 50g (SOJ) 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)
	OBİAD	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 120g (GLU, IAJ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, IAJ) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, IAJ) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa serowa z grzankami 400ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, IAJ) Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g 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) Szynka drobiowa 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 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
	POŚILEK NOCNY	Kisiel 120g	Kisiel 120g	Kisiel b/c 120g	Kisiel 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2284,05 Białko ogółem [g]: 91,32 Tłuszcz [g]: 67,56 Kw. tł. nasycone [g]: 32,02 Węglowodany ogółem [g]: 310,30 W tym cukry [g]: 66,98 Błonnik pokarmowy [g]: 23,18 Sól [g]: 5,55	Wart. energetyczna [kcal]: 2062,21 Białko ogółem [g]: 94,89 Tłuszcz [g]: 53,97 Kw. tł. nasycone [g]: 21,25 Węglowodany ogółem [g]: 306,01 W tym cukry [g]: 66,67 Błonnik pokarmowy [g]: 20,18 Sól [g]: 5,33	Wart. energetyczna [kcal]: 2359,17 Białko ogółem [g]: 113,78 Tłuszcz [g]: 68,73 Kw. tł. nasycone [g]: 27,17 Węglowodany ogółem [g]: 337,88 W tym cukry [g]: 49,41 Błonnik pokarmowy [g]: 35,78 Sól [g]: 8,15	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,11 Białko ogółem [g]: 112,73 Tłuszcz [g]: 116,16 Kw. tł. nasycone [g]: 71,53 Węglowodany ogółem [g]: 441,00 W tym cukry [g]: 67,31 Błonnik pokarmowy [g]: 27,74 Sól [g]: 8,78

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-08 środa	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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szyńka gotowana 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) Twarożek na słodko ze śmietanką 60g (BIA) Szyńka 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) Szyńka gotowana 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 pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g (BIA) Szyńka gotowana 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	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Paleczki pieczone 2szt. Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Paleczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Paleczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Paleczki pieczone 3szt. Ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem 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) Szyńka wieprzowa 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) Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) 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) Szyńka wieprzowa 70g (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]: 2555,77 Białko ogółem [g]: 121,78 Tłuszcz [g]: 108,48 Kw. tł. nasycone [g]: 35,31 Węglowodany ogółem [g]: 284,73 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sól [g]: 7,99	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sól [g]: 7,63	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sól [g]: 10,88	Wart. energetyczna [kcal]: 3314,61 Białko ogółem [g]: 138,21 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sól [g]: 11,03

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