

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-09 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 20g Ser żółty 40g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Kecup 20g Ser żółty 40g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 300g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 100g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 1szt.	Jabłko 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) Polędwica 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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Polędwica 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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POŚNIEK NOCNY	Budyń 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)	Budyń b/c 120g (BIA)	Budyń 120g (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2373,37 Białko ogółem [g]: 97,39 Tłuszcz [g]: 90,91 Kw. tł. nasycone [g]: 36,44 Węglowodany ogółem [g]: 294,64 W tym cukry [g]: 67,77 Błonnik pokarmowy [g]: 23,02 Sól [g]: 5,07	Wart. energetyczna [kcal]: 2072,51 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,99 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sól [g]: 5,96	Wart. energetyczna [kcal]: 2522,28 Białko ogółem [g]: 120,80 Tłuszcz [g]: 78,95 Kw. tł. nasycone [g]: 22,45 Węglowodany ogółem [g]: 340,81 W tym cukry [g]: 59,86 Błonnik pokarmowy [g]: 34,86 Sól [g]: 7,65	Wart. energetyczna [kcal]: 3247,68 Białko ogółem [g]: 113,79 Tłuszcz [g]: 127,37 Kw. tł. nasycone [g]: 70,13 Węglowodany ogółem [g]: 420,89 W tym cukry [g]: 89,27 Błonnik pokarmowy [g]: 24,80 Sól [g]: 7,16

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-10 piątek	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kaszka 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 jajeczna 60g (IAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kaszka 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) Pasta z białek 60g (IAJ) Szynka drobiowa 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 białek 60g (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Kaszka 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 jajeczna 60g (IAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 80g Mix sałat 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, IAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 150g (RYB, GLU, IAJ) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 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 wieprzowa 20g (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	Mus owocowy 120g	Mus owocowy 120g	Mus owocowy b/c 120g	Mus owocowy 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
2025-10-11 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 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 gotowana 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.
	OBIAŁ	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 250g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka 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
	POŚNIEK NOCNY	Galaretki owocowa 120g	Galaretki owocowa 120g	Galaretki owocowa b/c 120g	Galaretki owocowa 120g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2281,82 Białko ogółem [g]: 93,23 Tłuszcz [g]: 61,71 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 313,40 W tym cukry [g]: 68,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,70 Sól [g]: 6,33	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
2025-10-12 niedziela	ŚNIADANIE	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (GLU, 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (GLU, BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. owsianymi 150ml (GLU, BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 50g (SOJ) 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	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 120g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 250g (BIA) Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane 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) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 130g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 250g (BIA) 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) Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa z ziołami 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 ziołami 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 ziołami 70g (BIA) Pomidor 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]: 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
2025-10-13 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Mix sałat 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 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) Galaretka drobiowa 60g (SEL) 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 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			Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.
	OBIAD	Zupa grochówka 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 ziemniaczana 400ml (BIA, 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 ziemniaczana 400ml (BIA, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Sos chrzanowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (BIA, SEL) 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	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta mięsno – warzywna 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) Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor 80g Sałata 20g
	POŚLĘK NOCNY	Mus owocowy 120g	Mus owocowy 120g	Mus owocowy b/c 120g	Mus owocowy 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
2025-10-14 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 80g
	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)
	OBİAD	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Pomarańcza 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) 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	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wafle ryżowe 2szt.	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)
	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

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-15 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 maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Serek twarogowy waniliowy 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka maślana 50g (GLU, BIA) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa grysikowa 400ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany 100g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 400ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 130g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Gruszka 1szt.	Gruszka pieczona 1szt.	Gruszka 1szt.	Gruszka 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) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenny 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) 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) Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor 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]: 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]: 3128,49 Białko ogółem [g]: 150,26 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 54,87 Węglowodany ogółem [g]: 384,58 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sól [g]: 10,94

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-16 czwartek	ŚNIADANIE	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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 z wędliny 60g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek kiszony 80g Mix sałat 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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 kanapkowy 50g (BIA) Połędwica sopocka 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) Serek kanapkowy 50g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 80g Mix sałat 20g	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA) Cukier (saszetka) 4g 1szt. 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) Pasta z wędliny 60g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Ogórek kiszony 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)
	OBIAD	Zupa koperkowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 250g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa koperkowa 400ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 250g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml
	PODWIECZOREK	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Pomarańcza 1szt.	Banan 1szt.
	KOLACJA	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Chleb pszenno-żytni 110g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka 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
	POSILEK NOCNY	Mus jabłkowy	Mus jabłkowy	Mus jabłkowy	Mus jabłkowy
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2202,00 Białko ogółem [g]: 81,82 Tłuszcz [g]: 72,61 Kw. tł. nasycone [g]: 21,11 Węglowodany ogółem [g]: 312,96 W tym cukry [g]: 65,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,01 Sól [g]: 8,68	Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85 Białko ogółem [g]: 75,26 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 18,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,28 W tym cukry [g]: 78,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,23 Sól [g]: 6,49	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32 Białko ogółem [g]: 101,06 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,34 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sól [g]: 11,27	Wart. energetyczna [kcal]: 3219,22 Białko ogółem [g]: 104,12 Tłuszcz [g]: 121,45 Kw. tł. nasycone [g]: 59,54 Węglowodany ogółem [g]: 437,19 W tym cukry [g]: 85,53 Błonnik pokarmowy [g]: 32,96 Sól [g]: 11,98

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-17 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 150ml (BIA, GLU) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) 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) Twaróg 60g (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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Barszcz czerwony 400ml (SEL, GLU) Ryba panierowana 120g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 400ml (SEL, GLU) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Barszcz czerwony 400ml (SEL, GLU) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Barszcz czerwony 400ml (SEL, GLU) Ryba panierowana 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) Masło 15g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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) 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) Pomidorki koktajlowe 80g Sałata 20g
	POSILEK NOCNY	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wafle ryżowe 2szt.	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2420,49 Białko ogółem [g]: 101,16 Tłuszcz [g]: 75,68 Kw. tł. nasycone [g]: 15,10 Węglowodany ogółem [g]: 345,32 W tym cukry [g]: 109,04 Błonnik pokarmowy [g]: 27,46 Sól [g]: 5,98	Wart. energetyczna [kcal]: 2120,45 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz [g]: 54,66 Kw. tł. nasycone [g]: 13,28 Węglowodany ogółem [g]: 328,61 W tym cukry [g]: 106,77 Błonnik pokarmowy [g]: 27,68 Sól [g]: 6,12	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,18 Białko ogółem [g]: 111,37 Tłuszcz [g]: 65,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,68 W tym cukry [g]: 48,15 Błonnik pokarmowy [g]: 38,73 Sól [g]: 8,26	Wart. energetyczna [kcal]: 3576,82 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 130,98 Kw. tł. nasycone [g]: 59,86 Węglowodany ogółem [g]: 485,79 W tym cukry [g]: 117,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,02 Sól [g]: 9,81

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA MATKI KARMiąCEJ
2025-10-18 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) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier (saszetka) 4g 1 szt. Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 150ml (BIA) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt. Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 15g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 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 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) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 80g Sałata 20g
	II ŚNIADANIE			Chleb graham 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 15g 1szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)
	OBIAŁ	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Risotto z mięsem i warzywami 300g (w tym 200g ryżu pełnoziarnistego, 100g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Zupa szpinakowa z kluseczkami 400ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 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) 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
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)	Jogurt naturalny 1szt. (BIA)	Jogurt owocowy 1szt. (BIA)
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Wart. energetyczna [kcal]: 2141,82 Białko ogółem [g]: 93,69 Tłuszcz [g]: 61,71 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 313,40 W tym cukry [g]: 68,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,70 Sól [g]: 6,33	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,02 Białko ogółem [g]: 93,98 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sól [g]: 6,55	Wart. energetyczna [kcal]: 2441,46 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sól [g]: 10,61	Wart. energetyczna [kcal]: 3047,66 Białko ogółem [g]: 109,15 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sól [g]: 9,61

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