

21.05.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	Zblendowane: zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (cukinia) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krem z ziemniaków - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami (pieczarka, papryka) – 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) rzodkiewka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2173,0 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 46,3, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 346,5, cukry proste [g]: 48,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 3,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 358,9, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 358,9, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2202,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 353,9, cukry proste [g]: 47,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2222,0 białko [g]: 105,1, tłuszcze [g]: 46,0, NKT [g]: 23,9, węglowodany [g]: 358,9, cukry proste [g]: 52,5, błonnik [g]: 32,3, sól [g]: 4,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2037,0 białko [g]: 109,0, tłuszcze [g]: 50,8, NKT [g]: 26,8, węglowodany [g]: 304,4, cukry proste [g]: 31,7, błonnik [g]: 40,0, sól [g]: 4,3

22.05.2025, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) dżem owocowy – 30g sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR),sałata – 10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 20g (GLU)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 100g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g burak gotowany z jabłkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE) musli z suszoną śliwką, morelą i pestkami dyni – 20g (GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenno-żytni - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098,0 białko [g]: 91,2, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 25,7, węglowodany [g]: 329,9, cukry proste [g]: 38,9, błonnik [g]: 33,7, sól [g]: 9,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1986,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 302,3, cukry proste [g]: 31,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2006,0 białko [g]: 91,5, tłuszcze [g]: 49,9, NKT [g]: 25,8, węglowodany [g]: 307,3, cukry proste [g]: 36,2, błonnik [g]: 23,3, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2221,0 białko [g]: 102,7, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 337,3, cukry proste [g]: 33,6, błonnik [g]: 40,8, sól [g]: 9,7

23.05.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) rzdokiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 100g (JAJ, MLE) marchew mini – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) rzdokiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzdokiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa barszcz czerwony z botwiną i makaronem - 350ml (MLE, GLU, SEL, JAJ) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzdokiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta rybna (miruna) z marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB) rukola – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1981,0 białko [g]: 91,1, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,8, węglowodany [g]: 310,5, cukry proste [g]: 69,7, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2035,0 białko [g]: 92,1, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 322,1, cukry proste [g]: 69,9, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1964,0 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 322,0, cukry proste [g]: 69,8, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1944,0 białko [g]: 90,4, tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 318,0, cukry proste [g]: 64,8, błonnik [g]: 35,7, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2035,0 białko [g]: 92,1, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 24,9, węglowodany [g]: 322,1, cukry proste [g]: 71,5, błonnik [g]: 35,6, sól [g]: 6,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2058,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 53,8, NKT [g]: 27,6, węglowodany [g]: 319,1, cukry proste [g]: 60,2, błonnik [g]: 43,5, sól [g]: 6,5

24.05.2025, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage paprykowy – 80g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) ser twarogowy półtłusty – 80g (MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek fromage paprykowy – 80g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), ser twarogowy-20g (MLE), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z owocami – 200g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g (SEL) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100ml (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynkowa-20g, pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2000,0 białko [g]: 93,1, tłuszcze [g]: 62,8, NKT [g]: 32,3, węglowodany [g]: 279,6, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 32,8, sól [g]: 6,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 52,7, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 283,5, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 52,7, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 283,5, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1892,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 52,7, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 278,5, cukry proste [g]: 34,3, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1912,0 białko [g]: 87,8, tłuszcze [g]: 52,7, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 283,5, cukry proste [g]: 39,3, błonnik [g]: 28,7, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1997,0 białko [g]: 101,6, tłuszcze [g]: 68,1, NKT [g]: 35,4, węglowodany [g]: 256,6, cukry proste [g]: 23,0, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 6,7

25.05.2025, NIEDZIELA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g mieszanek warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g mieszanek warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynkowa – 60g mieszanek warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynkowa – 60g mieszanek warzyw gotowana na parze (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) krakowska – 60g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2208,0 białko [g]: 105,7, tłuszcze [g]: 56,9, NKT [g]: 28,2, węglowodany [g]: 324,7, cukry proste [g]: 62,4, błonnik [g]: 26,2, sól [g]: 7,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2229,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 343,1, cukry proste [g]: 66,3, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2229,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 343,1, cukry proste [g]: 66,3, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2209,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 338,1, cukry proste [g]: 61,3, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2229,0 białko [g]: 109,6, tłuszcze [g]: 51,1, NKT [g]: 26,4, węglowodany [g]: 343,1, cukry proste [g]: 66,3, błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 6,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2277,0 białko [g]: 116,6, tłuszcze [g]: 64,3, NKT [g]: 30,9, węglowodany [g]: 323,9, cukry proste [g]: 51,7, błonnik [g]: 37,5, sól [g]: 7,0

26.05.2025, PONIEDZIAŁEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ziołami – 80g (MLE) rzodkiew biała – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kotlet mielony wieprzowy pieczony – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE)	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g ogórek kiszony – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2189,0 białko [g]: 102,8, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 317,9, cukry proste [g]: 71,2, błonnik [g]: 28,9, sól [g]: 8,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2221,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 299,7, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2221,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 299,7, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2201,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 294,7, cukry proste [g]: 73,7, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2221,0 białko [g]: 101,9, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 299,7, cukry proste [g]: 78,7, błonnik [g]: 25,4, sól [g]: 7,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2049,0 białko [g]: 100,3, tłuszcze [g]: 64,8, NKT [g]: 33,7, węglowodany [g]: 306,1, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 38,9, sól [g]: 8,8

27.05.2025, WTOREK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) dżem owocowy – 30g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	Zblendowane: zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (MLE, GLU, SEL) ryż biały – 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2116,0 białko [g]: 88,0, tłuszcze [g]: 62,8, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 318,8, cukry proste [g]: 43,9, błonnik [g]: 43,1, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 37,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 37,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2054,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 304,7, cukry proste [g]: 33,8, błonnik [g]: 37,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 59,1, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 309,7, cukry proste [g]: 38,8, błonnik [g]: 37,7, sól [g]: 5,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2216,0 białko [g]: 96,7, tłuszcze [g]: 66,6, NKT [g]: 26,6, węglowodany [g]: 329,4, cukry proste [g]: 37,5, błonnik [g]: 40,8, sól [g]: 6,0

28.05.2025, ŚRODA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) miód – 25g burak gotowany na parze – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraków z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g	zupa krem z buraków z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g	zupa krem z buraków z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g	zupa krem z buraków z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g	Zblendowane: zupa krem z buraków z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g	zupa krem z buraków z pestkami dyni - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 15g (MLE) surówka z marchewki i jabłka – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2010,0 białko [g]: 94,4, tłuszcze [g]: 60,5, NKT [g]: 32,1, węglowodany [g]: 292,4, cukry proste [g]: 59,9, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 6,8	wartość energetyczna [kcal]: 2062,0 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 61,7, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 7,0	wartość energetyczna [kcal]: 2047,0 białko [g]: 95,4, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 299,5, cukry proste [g]: 58,8, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 7,0	wartość energetyczna [kcal]: 2047,0 białko [g]: 95,4, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 294,5, cukry proste [g]: 53,8, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 7,0	wartość energetyczna [kcal]: 2062,0 białko [g]: 95,6, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 32,0, węglowodany [g]: 303,1, cukry proste [g]: 61,7, błonnik [g]: 31,6, sól [g]: 7,0	wartość energetyczna [kcal]: 1976,0 białko [g]: 104,2, tłuszcze [g]: 60,7, NKT [g]: 31,8, węglowodany [g]: 274,5, cukry proste [g]: 50,0, błonnik [g]: 36,4, sól [g]: 7,6

29.05.2025, CZWARTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g musztarda – 20g (GOR) pomidor z koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jaglana– 80g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta drobiowa z marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy– 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2152,0 białko [g]: 111,3, tłuszcze [g]: 64,9, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 293,6, cukry proste [g]: 41,2, błonnik [g]: 27,5, sól [g]: 4,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2186,0 białko [g]: 111,4, tłuszcze [g]: 63,6, NKT [g]: 24,6, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 41,8, błonnik [g]: 25,5, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2317,0 białko [g]: 123,8, tłuszcze [g]: 71,6, NKT [g]: 26,7, węglowodany [g]: 309,6, cukry proste [g]: 39,9 , błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 4,6g

30.05.2025, PIĄTEK

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z brokułem – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), twaróg półtłusty-20g (MLE) sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 350 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem)– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	Zblendowane: zupa pietruszkowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet rybny – 100g (RYB, GLU) sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2047,0 białko [g]: 35,9, tłuszcze [g]: 76,2, NKT [g]: 38,6, węglowodany [g]: 258,7, cukry proste [g]: 42,0, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 5,1	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2067,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 297,2, cukry proste [g]: 37,8, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2009,0 białko [g]: 99,9, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 297,2, cukry proste [g]: 37,8, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,9, tłuszcze [g]: 52,5, NKT [g]: 27,5, węglowodany [g]: 292,2, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2067,0 białko [g]: 101,0, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 29,6, węglowodany [g]: 297,2, cukry proste [g]: 37,8, błonnik [g]: 32,4, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2178,0 białko [g]: 105,7, tłuszcze [g]: 75,2, NKT [g]: 36,8, węglowodany [g]: 287,5, cukry proste [g]: 33,3, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 5,9

31.05.2025, SOBOTA

Dieta podstawowa (1)	Dieta łatwostrawna (2)	Dieta łatw. z ogr. tł. (3)	Dieta łatw. z ogr. subst. pobudz. wydzielanie soku żołądkowego (4)	Dieta papkowata (12)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (6)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta marchewkowa – 30g (MLE) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze– 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g cukinia gotowana na parze– 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy z natką pietruszki – 80ml (MLE, GLU) makaron świderki gotowany – 80g brokuł gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g,sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1979,0 białko [g]: 94,1, tłuszcze [g]: 56,4, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 285,2, cukry proste [g]: 40,7, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2014,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 292,7, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2034,0 białko [g]: 92,6, tłuszcze [g]: 57,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 297,7, cukry proste [g]: 49,5, błonnik [g]: 25,6, sól [g]: 5,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2062,0 białko [g]: 100,2, tłuszcze [g]: 60,2, NKT [g]: 28,6, węglowodany [g]: 293,4, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 31,7, sól [g]: 4,9