

11.06.2025, 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) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : galaretki owocowa – 200g	zupa marchwiowo-ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : galaretki owocowa – 200g	zupa marchwiowo-ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : galaretki owocowa – 200g	zupa marchwiowo-ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : galaretki owocowa – 200g	Zblendowane: zupa marchwiowo-ziemniaczana – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : galaretki owocowa – 200g	zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 80g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 150g kompot owocowy b/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) krakowska – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 60g (MLE) krakowska – 40g pomidor – 50g sałata – 10g 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 z pierśią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2326,0 białko [g]: 118,5, tłuszcze [g]: 78,6, NKT [g]: 35,0, węglowodany [g]: 302,3, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 39,0, sól [g]: 8,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1925,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 47,0, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 47,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1925,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 47,0, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 47,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1905,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 47,0, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 291,8, cukry proste [g]: 42,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1925,0 białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 47,0, NKT [g]: 24,0, węglowodany [g]: 296,8, cukry proste [g]: 47,1, błonnik [g]: 31,0, sól [g]: 4,8	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2383,0 białko [g]: 123,3, tłuszcze [g]: 83,2, NKT [g]: 37,6, węglowodany [g]: 301,4, cukry proste [g]: 45,9, błonnik [g]: 39,4, sól [g]: 9,0

12.06.2025, 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) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g dżem owocowy – 30g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor z natką pietruszki – 50g roszponka – 10g 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g	Zblendowane: zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kaszka manna na mleku z musem jabłkowym – 150g	zupa pomidorowa z ryżem – 350 ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 100g sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g bukiet warzyw gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kefir – 200g (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 sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g 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 sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2055,0 białko [g]: 103,0, tłuszcze [g]: 52,4, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 302,5, cukry proste [g]: 57,4, błonnik [g]: 21,7, sól [g]: 5,9	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 319,2, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 319,2, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2093,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 314,2, cukry proste [g]: 59,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2113,0 białko [g]: 102,6, tłuszcze [g]: 52,2, NKT [g]: 26,9, węglowodany [g]: 319,2, cukry proste [g]: 63,2, błonnik [g]: 24,5, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1974,0 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 54,5, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 274,6, cukry proste [g]: 29,5, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 6,6

13.06.2025, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	Zblendowane: zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) pomidor - 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) rzodkiewka - 50g sałata – 10g 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)	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą-20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1979,0 białko [g]: 96,5, tłuszcze [g]: 59,4, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 276,9, cukry proste [g]: 30,8, błonnik [g]: 27,3, sól [g]: 4,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1918,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 293,8, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1898,0 białko [g]: 91,0, tłuszcze [g]: 47,2, NKT [g]: 23,6, węglowodany [g]: 289,8, cukry proste [g]: 27,5, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 4,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2030,0 białko [g]: 96,9, tłuszcze [g]: 59,2, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 288,0, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 24,9, sól [g]: 3,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2115,0 białko [g]: 100,3, tłuszcze [g]: 61,9, NKT [g]: 28,8, węglowodany [g]: 305,5, cukry proste [g]: 53,2, błonnik [g]: 36,9, sól [g]: 3,9

14.06.2025, 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 konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 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) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	Zblendowane: zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały – 80g cukinia w ziołach 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) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) balleroni z udem indyka – 60g (GOR) pomidor – 50g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2023,0 białko [g]: 96,1, tłuszcze [g]: 50,2, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 308,9, cukry proste [g]: 50,2, błonnik [g]: 29,8, sól [g]: 6,6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 356,8, cukry proste [g]: 65,4, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 356,8, cukry proste [g]: 65,4, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2245,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 351,8, cukry proste [g]: 60,4, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,0 białko [g]: 94,8, tłuszcze [g]: 55,7, NKT [g]: 30,5, węglowodany [g]: 356,8, cukry proste [g]: 65,4, błonnik [g]: 36,0, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2039,0 białko [g]: 100,0, tłuszcze [g]: 53,7, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 306,2, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 40,7, sól [g]: 6,8

15.06.2025, 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) dżem owocowy – 30g rzodkiewka – 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 - 10g (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 koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, 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 drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g szpinak gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowy – 180g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 80g brokuł gotowany na parze - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g
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) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew gotowana na parze – 50g sałata – 10g 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) pomidor – 50g sałata – 10g 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]: 1846,0 białko [g]: 86,4, tłuszcze [g]: 46,5, NKT [g]: 23,4, węglowodany [g]: 283,2, cukry proste [g]: 52,7, błonnik [g]: 28,5, sól [g]: 4,7	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1910,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 297,8, cukry proste [g]: 55,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 86,7, tłuszcze [g]: 46,6, NKT [g]: 23,5, węglowodany [g]: 302,8, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 27,6, sól [g]: 5,0	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1922,0 białko [g]: 96,6, tłuszcze [g]: 50,5, NKT [g]: 25,3, węglowodany [g]: 285,7, cukry proste [g]: 39,0, błonnik [g]: 34,5, sól [g]: 5,1

16.06.2025, 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) 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 - 10g (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) <u>II śniadanie:</u> 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 pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	Zblendowane: zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z cukinią – 100g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem –380g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa (śledź, ogórek kiszony, jabłko, cebula) – 80g (RYB) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 80g (RYB, MLE, SEL) sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka śledziowa (śledź, ogórek kiszony, jabłko, cebula) – 80g (RYB) 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)	kisiel truskawkowy – 150g	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]: 2098,0 białko [g]: 111,3, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 48,8, błonnik [g]: 32,2, sól [g]: 7,7	wartość energetyczna [kcal]: 2312,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 312,7, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2312,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 312,7, cukry proste [g]: 52,4, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2292,0 białko [g]: 126,0, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 34,4, węglowodany [g]: 307,7, cukry proste [g]: 47,4, błonnik [g]: 33,0, sól [g]: 6,1	wartość energetyczna [kcal]: 2212,0 białko [g]: 120,7, tłuszcze [g]: 55,5, NKT [g]: 28,4, węglowodany [g]: 321,6, cukry proste [g]: 47,7, błonnik [g]: 34,2, sól [g]: 6,0	wartość energetyczna [kcal]: 2110,0 białko [g]: 114,9, tłuszcze [g]: 57,6, NKT [g]: 27,8, węglowodany [g]: 300,5, cukry proste [g]: 40,9, błonnik [g]: 30,1, sól [g]: 8,0

17.06.2025, 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) ser żółty - 60g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek zielony - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 40g marchew mini gotowana na parze - 50g rukola - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 60g (MLE) połędwica sopocka - 40g ogórek zielony - 50g rukola - 10g 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 owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku - 200g (MLE)	Zblendowane: zupa owocowa z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) - 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem owocowym - 200g (MLE)	zupa wielowarzywna z makaronem - 350ml (GLU) schab gotowany w sosie własnym - 180g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (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) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka z piersią indyczą - 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 50g sałata - 10g 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) rzodkiew biała - 50g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy - 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy - 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2178,0 białko [g]: 105,9, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 32,6, węglowodany [g]: 311,0, cukry proste [g]: 70,5, błonnik [g]: 27,4, sól [g]: 6,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 75,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 75,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2079,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 320,4, cukry proste [g]: 60,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2099,0 białko [g]: 97,6, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,5, węglowodany [g]: 325,4, cukry proste [g]: 75,1, błonnik [g]: 26,4, sól [g]: 5,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2204,0 białko [g]: 116,9, tłuszcze [g]: 65,8, NKT [g]: 34,2, węglowodany [g]: 301,0, cukry proste [g]: 43,2, błonnik [g]: 34,9, sól [g]: 6,9

18.06.2025, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) włoszczyzna kostka (marchew, pietruszka, seler) – 50g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) balleroni z udem indyka – 40g (GOR) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) papryka – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	Zblendowane: zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g marchew gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (MLE, GLU) kasza jaglana – 80g surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 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) pasta twarogowa pomidorowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa pomidorowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidor – 50g sałata – 20g 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	kisiel truskawkowy – 150g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka – 20g(GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2212,0 białko [g]: 107,2, tłuszcze [g]: 68,2, NKT [g]: 30,6, węglowodany [g]: 304,6, cukry proste [g]: 46,6, błonnik [g]: 28,8, sól [g]: 5,0	wartość energetyczna [kcal]: 2220,0 białko [g]: 108,4, tłuszcze [g]: 67,5, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 308,0, cukry proste [g]: 51,0, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2161,0 białko [g]: 107,2, tłuszcze [g]: 61,7, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 307,6, cukry proste [g]: 51,0, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2141,0 białko [g]: 107,2, tłuszcze [g]: 61,7, NKT [g]: 28,0, węglowodany [g]: 302,6, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2172,0 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 66,7, NKT [g]: 30,2, węglowodany [g]: 299,5, cukry proste [g]: 53,8, błonnik [g]: 29,4, sól [g]: 4,6	wartość energetyczna [kcal]: 2276,0 białko [g]: 114,8, tłuszcze [g]: 72,7, NKT [g]: 33,7, węglowodany [g]: 305,1, cukry proste [g]: 46,8, błonnik [g]: 34,7, sól [g]: 5,5

19.06.2025, 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) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) ogórek kiszony – 50g (GOR) roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 50g roszponka – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) ogórek kiszony – 50g (GOR) 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 rosół z makaronem - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	Zblendowane: zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały – 80g marchewka gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż brązowy – 80g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z cebulą – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 10g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z koperkiem – 50g sałata – 20g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL GOR) pomidor z cebulą – 50g sałata – 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), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2002,0 białko [g]: 94,5, tłuszcze [g]: 59,6, NKT [g]: 31,6, węglowodany [g]: 283,5, cukry proste [g]: 49,0, błonnik [g]: 25,1, sól [g]: 6,4	wartość energetyczna [kcal]: 1950,0 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 1950,0 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 1930,0 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 1950,0 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 50,4, NKT [g]: 25,6, węglowodany [g]: 291,4, cukry proste [g]: 50,6, błonnik [g]: 23,7, sól [g]: 5,6	wartość energetyczna [kcal]: 2052,0 białko [g]: 100,0, tłuszcze [g]: 63,5, NKT [g]: 32,9, węglowodany [g]: 287,2, cukry proste [g]: 38,7, błonnik [g]: 37,6, sól [g]: 6,7

20.06.2025, 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) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, sałata-10g
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	Zblendowane: zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia z ziołami gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii z jabłkiem – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu aronii
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	Zblendowane: chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 80g (JAJ, MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), balleroni z udem indyka–20g (GOR), pomidor-20g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1950,0 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 51,0, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 304,1, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 29,9, sól [g]: 5,7	wartość energetyczna [kcal]: 1985,0 białko [g]: 85,8, tłuszcze [g]: 50,7, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1921,0 białko [g]: 84,7, tłuszcze [g]: 44,0, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1901,0 białko [g]: 84,7, tłuszcze [g]: 44,0, NKT [g]: 24,4, węglowodany [g]: 304,8, cukry proste [g]: 42,9, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1985,0 białko [g]: 85,8, tłuszcze [g]: 50,7, NKT [g]: 26,5, węglowodany [g]: 309,8, cukry proste [g]: 47,9, błonnik [g]: 26,3, sól [g]: 5,4	wartość energetyczna [kcal]: 1997,0 białko [g]: 87,9, tłuszcze [g]: 52,6, NKT [g]: 27,2, węglowodany [g]: 311,7, cukry proste [g]: 37,4, błonnik [g]: 35,8, sól [g]: 5,9